Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при
стрессе

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при стрессе и истощении. Проблемы есть везде, жизнь наполнена ими. Сначала на человека наваливается стресс, а если проблемы не разрешаются, то он приводит к нервному истощению. И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от этой напасти? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы. Автор предлагает избавиться от стресса самым приятным путем: с помощью вкусных, полезных и питательных блюд. Вы узнаете, какие продукты полезны при нервном напряжении. По какому принципу их подбирать и в каких блюдах применять. Здесь вы найдете немножко теории, рецепты целебных блюд и большой список соков и напитков, которые помогут поддержать ваши силы и восстановить здоровье.

- Ирина Вечерская
  - Введение
  - Стресс
    -
    - Факторы, вызывающие стресс
    - Общие методы преодоления стресса
  - Питание как защита от стресса
    -
    - Витамины
    - Микро– и макроэлементы
    - Продукты против стресса и депрессии
    - Продукты, нежелательные при стрессе и депрессии
    - Салаты и закуски
      - Закуска из тыквы
      - Горячая закуска из цветной капусты
      - Салат из капусты и огурцов
      - Салат из капусты и чернослива
      - Салат из капусты и клюквы
      - Салат из капусты с клюквенно-смородиновым соком
      - Салат из капусты с яблоками и сельдереем
      - Салат «Весна»
      - Салат из капусты и апельсина
      - Закуска из цветной капусты

- Закуска из цветной капусты и яиц
- Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка
- Салат из морской капусты и яблок
- Салат из морской капусты и рыбы
- Винегрет с морской капустой
- Салат из креветок
- Горячая закуска из помидоров и креветок
- Салат из сельдерея и креветок
- Салат из сельдерея с яблоками и хреном
- Салат из фасоли
- Английский салат
- Яичный паштет
- Паштет из печени
- Паштет из рыбы
- Паштеты на бутерброды из творога
- Летний салат из тунца
- Салат по-пьемонтски
- Сладкий салат
- Салат из моркови и яблок с орехами
- Сладкий салат из тертой моркови
- Салат из тыквы с яблоками

- Супы
  - Овощная похлебка
  - Похлебка из отвара цветной капусты
  - Похлебка из капусты кольраби
  - Суп с брюссельской капустой
  - Суп из стручковой фасоли
  - Суп-пюре из салата
  - Суп овощной со спаржей
  - Гороховый суп
  - Фасолевый суп
  - Щи по-уральски с крупой
  - Щи с грибами
  - Щи зеленые с яйцом
  - Борщ летний
  - Борщ на овощном бульоне
  - Борщ с плавленым сыром
  - Рассольник с грибами
- Вторые блюда
  - Тефтели в томате
  - Говядина тушеная с овощами
  - Мясо в кисло-сладком соусе
  - Запеканка из мяса и картофеля

- Мясо-капустная запеканка
- Мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе
- Фрикадельки мясо-рисовые паровые
- Картофельные крокеты с мясом в омлете
- Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе
- Рыбное филе, запеченное с цветной капустой
- Кнели из рыбы
- Паровые биточки из рыбы
- Рагу из рыбы
- Рыба с овощами
- Тушеная рыба
- Рыбная запеканка
- Рыбное филе с яблоками
- Помидоры, фаршированные телятиной
- Запеканка из капусты
- Шницель из капусты
- Котлеты капустные
- Пюре по-саксонски
- Картофельный «рис»
- Тыква запеченная
- Тыква в собственном соку
- Каша из тыквы
- Плов из овощей
- Рагу по-болгарски
- Голубцы с грибами и яйцами
- Зеленый горошек по-итальянски
- Зеленый горошек по-французски
- Пюре из цветной капусты
- Цветная капуста с картофельным пюре
- Цветная капуста под молочным соусом
- Пудинг из цветной капусты
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Брюссельская капуста с орехами и сухарями
- Клецки из овощей
- Запеканка из стручковой фасоли
- Тушеная стручковая фасоль
- Омлет со стручковой фасолью и помидорами
- Перец, запеченный с сыром
- Перец, фаршированный овощами

- Сыр жареный, с овощным гарниром
- Творог домашний
- Ленивые вареники
- Запеканка из творога и кукурузных хлопьев

- Каши и сладкие блюда
  - Овсяная каша по-английски
  - Каша пшенная с тыквой
  - Рисовая каша с яблоками
  - Гречневая каша с яблоками
  - Каша гречневая с цветной капустой и молоком
  - Гречневики
  - Пшенная каша с фруктами и медом
  - Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
  - Яблочная запеканка
  - Суфле яблочное
  - Чернослив, фаршированный творогом и орехами
  - Суфле лимонно-творожное
  - Мюсли
- Напитки
  - Кисель из черники
  - Кисель из шиповника
  - Молочный кисель
  - Коктейль из цитрусовых
  - Банановый коктейль
  - Коктейль из кураги
  - Фруктово-овощной напиток
  - Яблочная вода
  - Напиток лимонный
  - Напиток фруктовый из йогурта
  - Напиток морковно-апельсиновый
  - Напиток из черники
  - Изюмный отвар
  - Сложный имбирный чай
  - Зеленый чай с имбирем
  - Имбирный чай (от простуды и депрессии)
  - Напиток с имбирем

○ Соки и напитки против стресса и нервного истощения
-
- Как готовить и пить соки
  -

- Сок из кабачков
- Морковный сок
- Томатный сок
- Виноградный сок и изюм
- Гранатовый сок
- Абрикосовый сок
- Грейпфрутовый сок
- Апельсиновый сок
- Лимонный сок
- Грушевый сок
- Сок киви
- Сок манго
- Мандариновый сок
- Сок маракуйи
- Сок помело
- Персиковый сок
- Тыквенный сок
- Калина
- Брусника
- Ежевика
- Клюква
- Малина
- Календула (ноготки)
- Валериана
- Лаванда
- Березовый сок
- Мелисса
- Мята
- Лимонник
- Шиповник

Ирина Вечерская
100 рецептов при стрессе. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Стресс стал постоянным спутником жизни не только жителя мегаполиса, но даже и обитателей, казалось бы, спокойных и тихих небольших городков и деревень. Проблемы есть везде, наша жизнь наполнена ими. Сначала на человека наваливается стресс, а если проблемы не разрешаются, то он приводит к нервному истощению.

«У меня депрессия», «не жизнь, а сплошной стресс» – слышим мы от друзей и знакомых регулярно и ясно видим, что они отнюдь не лучатся счастьем. А еще хуже, когда эти неприятности обрушиваются на нас самих. И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от них? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы.

Эта книга будет посвящена одному из разделов избавления от стресса и нервного истощения – правильному питанию. Конечно, одним питанием от стресса не избавишься, прежде всего надо решить саму проблему, но ведь без соответствующего питания организм просто не получит сил, чтобы преодолеть нагрузку. Так что же относится к продуктам, полезным при нервном напряжении? Какие продукты? По какому принципу их подбирать и в каких блюдах применять?

Здесь вы найдете немножко теории, некоторое количество рецептов и большой список соков и напитков, которые помогут поддержать ваши силы и восстановить здоровье.

Стресс

С латыни это слово, которое знает сегодня каждый первый, переводится как «напряжение».

Для чего же нужен стресс? Для спасения жизни.

Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Да в общем-то, каждый человек может рассказать удивительную историю из своей жизни, как он избежал неминуемой, казалось бы, травмы или опасности. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил адреналин. Сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды – и, как результат, – мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину – она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является развитие систем коммуникации: городские и сотовые телефоны, факсы, автоответчики, электронная почта, скайп.

Вообще существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

– внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);

– межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);

– личностный (несоответствие социальной роли);

– эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);

– профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»);

– экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).

Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.

Факторы, вызывающие стресс

Существуют общепринятые представления о том, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации.

Отнюдь нет. Стресс можно получить после длительного или яркого праздника, после выигрыша в лотерею… Хотя, конечно, чаще стресс возникает под действием факторов со знаком «минус». Однако нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители, и для организма нет разницы, положительные это эмоции или отрицательные. Главное, что они сильные, избыточные, не дают человеку передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Сильное потрясение вызывает выброс адреналина в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще… А дальше истощение. Вначале снижение внимания, памяти – обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окружающими. Нарушения сна, затруднение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать, или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Стресс подстегивает организм, но невозможно всегда находиться в возбуждении. Вслед за возбуждением следует торможение всех функций, апатия – и начинается депрессия.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку количество иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не

потребуется. Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой организма спастись от обострений, так называемых психосоматических заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же человек игнорирует и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, – приходит черед болезней.

Наиболее неблагоприятной является хроническая стрессовая ситуация.

Как распознать, что стресс переходит в хроническую форму? По наличию определенных симптомов.

Нарушения в психоэмоциональной сфере: это либо реакции раздражения – агрессивность, раздражительность, злость; либо реакции истощения – апатия, депрессия, пассивность.

Нервно-психические расстройства: панические атаки – внезапный беспричинный интенсивный страх. Часто сопровождается страхом сойти с ума, страхом смерти, усиленным сердцебиением, затруднением дыхания и головокружением. Или социальная фобия – выраженный страх оказаться в центре внимания или страх повести себя так, что это вызовет смущение или унижение. Другие фобии: страх животных, птиц, насекомых, темноты, замкнутых пространств, стоматологов, высоты, грома, полета и др.

Бывает и генерализованное тревожное расстройство: постоянные выраженные чувства напряженности, беспокойства и предстоящих неприятностей в повседневных событиях и проблемах в течение нескольких месяцев. Частые симптомы – чрезмерное напряжение мышц, раздражительность, проблемы со сном и хроническая усталость.

Довольно частые последствия чрезмерного стресса: дистония (нарушение тонуса различных мышц, что приводит к неправильной работе органов и спазмам сосудов), нарушения сна (бессонница, поверхностный сон, кошмары, сонливость днём), нейро-циркуляторная дистония, вегето-сосудистая дистония, соматоформная вегетативная дисфункция.

Сюда же тесно примыкают нарушения полового влечения, предменструальный синдром у женщин и расстройства потенции у мужчин.

Сильные или длительные психоэмоциональные стрессы в одних случаях приводят к развитию таких болезней, как гипертоническая, язвенная, сахарный диабет, бронхиальная

астма, тиреотоксикоз, в других – к развитию неврозов.

Поэтому хронический стресс требует лечения у врача. Проблема здесь может возникнуть в том, что лечить будут проявления стресса, но если не устранить его причину, то и эффекта не будет.

Общие методы преодоления стресса

Стресс – состояние такое, что нельзя выписать один рецепт на всех для его преодоления. Что поможет одному, другому будет абсолютно бесполезно.

Но существует несколько достаточно общих вариантов преодоления стресса.

Во-первых, это методика, направленная непосредственно на устранение причин стресса. То есть предполагается изменить либо ситуацию, вызывающую стресс, либо отношение человека к этой ситуации. В этом случае нужно точно знать причину, вызывающую стресс, иначе все усилия пойдут насмарку.

Во-вторых, существуют так называемые быстрые методы, которые способны ненадолго облегчить сложившуюся ситуацию. Нужно снизить уровень уже наступивших стрессовых реакций и стремиться избежать усиления их. Это применяется, если невозможно устранить причину, вызвавшую стресс. Сюда подходят прогулки, чтение, занятия музыкой, спортом или… просто бездельничание.

В-третьих: активная защита от стресса. Нужно найти что-то для сохранения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.). Это так называемая активная релаксация (расслабление), которая повышает приспособительные возможности человеческого организма – как психические, так и физические.

Помогут и методы «позитивного мышления»: думать о хорошем, обращать внимание на положительные вещи, настраивать себя на лучшее, гнать мрачные мысли.

И еще одно надо помнить: без стрессов нет жизни. Любому здоровому человеку, чтобы ощущать себя живым и полноценным, необходимо чувствовать наличие неких проблем, которые надо решать по мере их появления. Если говорить профессиональным языком физиологов, стресс – это попытка организма самостоятельно справиться с внешней агрессией. Но если уровень стресса увеличивается до порога, когда человек уже не может к нему приспособиться, если доза напряжения чересчур велика, стресс полезный (эустресс) превращается в стресс опасный (дистресс). А когда доза стресса превышена очень сильно, то страдает не только психика человека, но и его соматика – разные органы и системы организма.

Питание как защита от стресса

Питание – основа существования человеческого организма. Без еды нет жизни. Но не всякая еда полезна. Как говорил граф Калиостро в фильме «Формула любви»: «Кто ест мало, живет долго, ибо ножом и вилкой роем мы могилу себе». В наше время фаст-фуда и быстрых перекусов полуфабрикатами – очень актуальное изречение. Однако не все так печально, как может показаться, и достаточно знать основы правильного, полезного при стрессе и высокой нервной нагрузке питания, чтобы изменить тенденцию на благоприятную.

Итак, что в первую очередь нужно организму при нашей напряженной, изматывающей жизни? В первую очередь нужны продукты, содержащие не пустые углеводы и насыщенные жиры, а витамины и микроэлементы, а также белок – основу формирования клеток. Где взять белок – понятно, в мясе и рыбе, ниже будут представлены соответствующие рецепты.

Витамины

Сейчас все знают о пользе витаминов, однако это не значит, что все их употребляют в нужных количествах. Некоторые люди думают, что нужную дозу получают с пищей (и ошибаются), другие думают, что полезным будет пить витамины в виде витаминных комплексов в больших дозах (и тоже ошибаются).

Суточная потребность в витаминах зависит от возраста, пола, характера выполняемой работы и интенсивности обмена веществ. Потребность в витаминах повышается при беременности, кормлении грудью, тяжелом физическом труде, перегревании, переохлаждении, инфекционных заболеваниях, некоторых интоксикациях, то есть при любых экстремальных состояниях.

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина B_1 в 1,4 мг, нужно съедать 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей много рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

В среднем, 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 до 90—100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин B_2 очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

Злоупотребление антибиотиками и сульфаниламидами способствует возникновению дисбактериоза с последующим развитием гиповитаминозов витаминов К и группы В. В наше время, когда лечение антибиотиками превратилось прочти в развлечение (иногда совершенно ненужное и происходящее «на авось»), это актуально. Также гиповитаминозы могут возникать как из-за неполноценного, одностороннего питания, недостаточного содержания витаминов в пище, так и из-за плохого всасывания их в кишечнике или повышенного разрушения в организме.

Содержание витаминов С и Р в продуктах резко снижается при перегревании, замораживании, высушивании, консервировании.

Недостаток жиров в рационе уменьшает содержание в организме витаминов А, D, Е, К.

Пища, богатая углеводами, способствует развитию гиповитаминоза B_1.

Малобелковое питание является причиной гиповитаминозов А, С, B_1, B_2, B_6, РР, фолиевой кислоты и др.

Учеными установлено, что при белковой недостаточности снижается всасывание, транспортировка и сохранение витаминов в организме, усиливается их разрушение и нарушается процесс образования витаминно-белковых комплексов. Кроме того, при белковой недостаточности витамины выводятся почками в повышенном количестве. Вот почему при развитии гиповитаминоза в первую очередь нужно позаботиться о полноценном белковом питании.

Ниже будет приведена характеристика тех витаминов, которые больше всего необходимы при стрессе.

Витамин А.Улучшает обмен веществ, процессы роста, повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует зрение в сумерках.

При его недостатке появляются определенные симптомы: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. Возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты. И возникает такой недостаток при определенном поведении или заболеваниях: преимущественное употребление в питании растительных масел; резкий дефицит животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы.

Чтобы всего этого не произошло, нужно употреблять следующие продукты: печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, сливки, рыбий жир. В овощах и фруктах витамин А присутствует в виде бета-каротина, лишь в организме превращающегося в витамин. Каротин (провитамин А) в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

Следует знать, что витамин Е, предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение. Именно поэтому в аптеках продаются капсулы «Аевита» (витамины А и Е).

Дефицит цинка может привести к нарушению превращения витамина А в активную форму, а также к замедлению поступления витамина к тканям. Эти два вещества взаимозависимы: витамин А способствует усвоению цинка, а цинк, в свою очередь, способствует усвоению витамина А.

Прогоркшие жиры и жиры с большим количеством полиненасыщенных жирных кислот окисляют витамин А. «Врагом» также является ультрафиолет и высокие температуры при варке или жарке.

Витамин В $_1$(тиамин). Нормализует белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен, функцию нервной системы, органов кровообращения и пищеварения, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Гиповитаминоз может возникнуть при однообразном питании продуктами переработки зерна тонкого помола; избытке углеводов и белков в пище; хроническом алкоголизме и злоупотреблении пивом; значительном и длительном

употреблении сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелой физической работе и нервном напряжении; пребывании в условиях высокой температуры или холода; хронических заболеваниях кишечника, сахарном диабете, тиреотоксикозе. Признаками недостатка этого витамина в организме являются: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия (частый пульс), одышка, боль в области сердца, мышечная слабость.

Больше всего этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.

Но витамин В $_1$плохо усваивается при недостатке магния. Кроме того, его запасы в организме истощаются при активном употреблении сахара, алкоголя и курении. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Также кофеин, содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин В $_1$.

Витамин В $_2$(рибофлавин). Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует функцию нервной системы, печени, улучшает кроветворение. При частых стрессах требуется постоянно употреблять продукты с этим витамином. Кроме того, его недостаток провоцирует бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Признаки гиповитаминоза В $_2$: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Больше всего витамина В $_2$содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме.

Лучи, особенно ультрафиолетовые, и щелочь разрушают этот витамин. Также ему «противопоказаны» вода (рибофлавин растворяется в жидкостях, которые используются для приготовления пищи), женские гормоны эстрогены и алкоголь.

Витамин В $_3$(он же витамин РР, он же никотиновая кислота, он же ниацин). Регулирует обмен углеводов, холестерина, железа, стабилизирует состояние центральной нервной системы, снижает

артериальное давление, повышает выделение желудочного сока, улучшает состояние печени. Гиповитаминоз никотиновой кислоты развивается при недостаточном употреблении растительной пищи, белка, когда питание преимущественно состоит из крахмалистых продуктов; также в этом плане опасен хронический алкоголизм; гиповитаминоз может развиться и при длительном применении определенных противотуберкулезных препаратов. Недостаток витамина вызывает депрессию, апатию, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника (чередуются запоры и поносы), инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления.

Больше всего никотиновой кислоты в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, субпродуктах (печень, почки, сердце), мясе, рыбе, дрожжах, сушеных грибах.

Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, ведут к снижению концентрации витамина на 15–20 % и более по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

Витамин В $_4$(витамин В $_р$, холин). В организме из холина синтезируется важнейший передатчик нервного импульса – ацетилхолин. А еще холин улучшает память. Важно и то, что он влияет на углеводный обмен, регулируя уровень инсулина в организме. В принципе, холин вырабатывается в организме, и у здорового человека обычно его недостатка не бывает.

Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям. Он содержится во многих продуктах, и его недостаток в организме проявляется очень редко. Симптомы недостаточности: непереносимость жира (диарея и метеоризм при съедании жира), повышение давления, ухудшение роста, язвы желудка, изменения сердечного ритма, недостаточность печеночной и почечной функций.

Больше всего его в яйцах, печени, соевых бобах, овсянке, цветной и белокочанной капусте, арахисе. Он является составной частью лецитина, то есть присутствует во всех продуктах, где в составе есть лецитин.

Витамин В $_5$(пантотеновая кислота). Регулирует обмен веществ, жиров, синтез гемоглобина. Он очень распространен, содержится в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках, но легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить человека витамином В $_5$. Типичные проявления недостатка: поседение, облысение, утолщение кожных покровов, астения, симптомы со

стороны желудочно-кишечного тракта, раздражительность, быстрая утомляемость.

Лучшие натуральные источники витамина B_5: печень, почки, мясо, сердце, яйца, зеленые овощи, пивные дрожжи, семечки, орехи.

Пантотеновая кислота необходима для нормального усвоения и обмена фолиевой кислоты (витамина B_9) и биотина (витамина Н). Также она влияет на обмен аскорбиновой кислоты (витамина С).

Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин, эстрогены, алкоголь витамину B_5противопоказаны.

Витамин B_6(пиридоксин). Нормализует обмен белков и жиров, функцию печени, синтез гемоглобина. К его недостатку в организме могут приводить длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Признаками этого будут раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит.

Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке и молочных продуктах. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне, в меде и орехах, овсяной и гречневой кашах.

Курение снижает содержание витамина B_6в организме. Также пиридоксин не выдерживает длительное хранение, тепловую обработку (например, он разрушается при тушении и жарке мяса), разрушается от алкоголя, женских гормонов эстрогенов.

Витамин B_7(витамин Н, биотин). Он входит в состав ферментов, которые регулируют белковый и жировой обмен в организме. Признаками дефицита биотина могут быть выпадение волос, воспаление и бледность кожи, а также слизистых оболочек; депрессия, анемия, нарушение уровня сахара в крови, боли в мышцах, плохой аппетит, тошнота, бессонница. Человек ощущает усталость, раздражительность и подавленность, наступает состояние апатии и сонливости.

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе и ветчине, коровьем молоке и сыре, сельди, камбале, консервированных сардинах. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, неочищенный рис и рисовые отруби, пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зеленый горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зерна ржи.

Биотин, в числе очень немногих витаминов, синтезируется нашим кишечником, и он для организма полезнее всего и лучше усваивается. Однако для этого кишечник должен быть здоров. А если у человека развился энтероколит, дисбактериоз, если он злоупотребляет курением и употреблением алкоголя, то о выработке биотина в организме говорить не приходится. И нет ничего удивительного в том, что люди, которые питаются, как попало, и употребляют спиртное, раньше стареют – их кожа становится обвисшей и дряблой, а волосы сильно выпадают.

Биотин разрушается при очень высоких температурах (тепловой обработке продуктов). Витамин Н взаимодействует в организме с витамином В $_{12}$, с фолиевой и пантотеновой кислотой, если она поступает в небольших дозах. Усвоение биотина замедляет алкоголь; его количество в организме уменьшают антибиотики и противо-судорожные препараты. Для того чтобы биотин превращался в активную форму, нужен магний, поэтому следует совмещать в рационе продукты, содержащие оба эти вещества.

Витамин В $_9$(фолиевая кислота). Улучшает кроветворение, белковый обмен. Ее недостаток развивается при постоянной тепловой обработке продуктов; хроническом алкоголизме; заболеваниях кишечника (хронический энтероколит); нерациональном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами. Признаками недостатка будут нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Фолиевой кислоты много в темно-зеленых овощах с листьями (салате, шпинате, петрушке, зеленом луке), репчатом луке, моркови, пивных дрожжах, цветной капусте, дыне, абрикосах, бобах, авокадо, яичном желтке, печени, почках, грибах.

Фолиевая кислота нужна для усвоения витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (В $_5$).

Дефицит витамина В $_{12}$и В $_9$приводит к развитию одного и того же типа анемии. Посредством замены одного витамина другим в рационе эту анемию можно скорректировать.

Фолиевая кислота «не любит» воду, солнечный свет, тепло, обработку продуктов (особенно варку), женские гормоны эстрогены.

Витамин В $_{10}$(он же Н $_1$, он же пара-амино-бензойная кислота, он же ПАБК). Он участвует в синтезе витамина В $_9$и образовании эритроцитов (эритропоэзе).

При достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты одновременно удовлетворяется и потребность в витамине В $_{10}$. Соответственно, недостаток витамина В $_9$неминуемо ведет к

дефициту парааминобензойной кислоты. При сбалансированном рационе эта потребность полностью удовлетворяется за счет продуктов питания.

Относительно недавно ученые выяснили, что витамин B_{10} стимулирует образование в организме интерферона – защитного белка, укрепляющего устойчивость к различным инфекционным заболеваниям, и еще положительно влияет на функцию щитовидной железы.

Поскольку витамин B_{10} участвует в биосинтезе фолиевой кислоты и в качестве структурного компонента входит в состав ее молекулы, то он участвует во всех процессах обмена, регулируемых фолиевой кислотой. Также этот витамин участвует в поддержании нормального состояния кожного покрова и волос, предупреждает преждевременное увядание кожи, повышает ее тонус.

ПАБК повышает эффективность действия витаминов группы В.

Признаками дефицита витамина В являются: кожные заболевания, выпадение, ломкость и раннее поседение волос, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, нарушение функции органов пищеварения, нервные расстройства, возникновение солнечных ожогов, дистрофия мышечной ткани, анемия, ослабление сексуального влечения.

При полноценном питании в кишечнике человека всегда присутствуют полезные виды бактерий, которые способны самостоятельно синтезировать такое количество витамина B_{10}, которое полностью удовлетворяет потребность организма в этом веществе.

Значительное количество витамина B_{10} содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи, мелисса, семена подсолнечника. Из животных продуктов: субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин не разрушается при кипячении в кислой и щелочной средах, довольно устойчив к воздействию повышенной температуры.

Совместное действие ПАБК с пиридоксином, фолиевой и пантотеновой кислотами значительно замедляет процесс поседения волос.

Некоторые гормоны (в частности, эстрогены), сульфаниламидные препараты, а также алкогольные напитки заметно снижают активность витамина B_{10}. Вреден для этого витамина рафинированный сахар. Рафинад в незначительном

количестве содержит добавку – краситель, который придает красивый оттенок кусочкам сахара. Однако даже совсем крохотные дозы этого красителя ведут к подавлению полезной кишечной микрофлоры.

Витамин В $_{12}$(цианокоболамин). Регулирует кроветворение, повышает устойчивость организма к инфекциям, уменьшает отложение жира в печени, применяется для лечения бесплодия.

Гиповитаминоз может возникнуть при полном исключении из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличии глистов (широкий лентец); хроническом алкоголизме; заболеваниях желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит). Это проявляется поносом, снижением аппетита, покалыванием и жжением языка, покраснением его кончика, снижением кислотности желудочного сока, нарушениями походки и чувствительности кожи и мышц конечностей.

Источники цианокоболамина – только продукты животного происхождения, причем наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах (печени, почках и сердце). Довольно много витамина В $_{12}$в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах), несколько меньше – в мясе и птице.

Чтобы витамин В $_{12}$хорошо усваивался в желудке, он должен взаимодействовать с кальцием.

Также нормально работающая щитовидная железа способствует усвоению цианокоболамина.

Отрицательно влияют на его усвоение кислоты и щелочи, вода, солнечный свет, алкоголь, повышенный уровень эстрогенов, некоторые виды снотворных препаратов.

Оротовая кислота (витамин В $_{13}$)нормализует обмен белков, снижает содержание холестерина в крови, улучшает сократительную способность миокарда. В медицинской практике применяется в виде калиевой соли оротовой кислоты по 2 г в сутки.

Пангамовая кислота (витамин В $_{15}$)уменьшает отложение жира в печени, нормализует проницаемость капилляров, кровообращение в сосудах сердца. Ее достаточно много в семенах растений (тыква, кунжут, подсолнечник), пивных дрожжах, цельном коричневом рисе, цельном зерне, дыне и арбузе, орехах, печени.

ВитаминС. Регулирует обмен белков, жиров, углеводов, проницаемость стенок капилляров, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает функцию почек и печени.

Гиповитаминоз начинается, когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или

неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; при преимущественно мучном питании, недостаточном содержании белков в пище, большой физической и нервной нагрузке. Признаки гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность десен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец – настоящие кладовые этого витамина. Полезны будут свежая и квашеная капуста, все цитрусовые, зеленый лук, петрушка, морковь. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Содержание витамина снижается при хранении, поскольку в овощах и фруктах есть фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту. Меньше всего аскорбиназы в черной смородине и цитрусовых, поэтому в них дольше сохраняется витамин С.

Большие дозы витамина С (более 1 г в сутки) могут снизить способность организма усваивать витамин B_{12} из пищи.

При попадании болезнетворных бактерий в организм количество витамина С уменьшается.

В ходе обезвреживания ядовитых веществ витамин распадается.

Около 25 мг аскорбиновой кислоты теряется при выкуривании 1 сигареты.

Витамин С разрушается в воде, при обработке пищевых продуктов, от тепла, света, воздействия кислорода. В кислой среде аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до +100 °С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

ВитаминЕ (токоферол). Нормализует обмен белков и углеводов, функцию половых желез, улучшает работу сердечной мышцы.

Этот витамин помогает разрушать или нейтрализовывать свободные радикалы – нестабильные молекулы, способные повреждать клетки. Он также помогает организму использовать селен и витамин К. С помощью своих защитных свойств он продлевает молодость и благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Он незаменим при заболеваниях почек, кожи, кровообращения. Также он уменьшает пигментные пятна, омолаживает кожу, способствует заживлению ран и ожогов.

Недостаток его проявляется ощущением мышечной слабости.

Следует, однако, помнить, что его избыток вреден для людей, которые страдают ревматической болезнью сердца и имеют повышенное артериальное давление.

Еще одно условие, при котором витамин Е максимально проявляет свои полезные свойства – это регулярность приема. Он действует не сразу и его целебное воздействие на организм проявляется постепенно.

Наибольшее количество витамина Е содержится в свежих и необработанных овощах и зерновых. Продукты, прошедшие очищение, термическую обработку паром или холодом, теряют большую его часть. Витамин Е содержится в картофеле, огурцах, редисе и моркови, но в очень небольших количествах, которые неспособны удовлетворить суточную потребность в этом витамине. Намного больше витамина Е содержится в капусте брокколи и в шпинате.

Зерновые содержат гораздо больше этого витамина, но теряют его при термической обработке. Поэтому полезными можно назвать только отруби и неочищенное зерно, например, пророщенную пшеницу.

Кроме того, витамин Е встречается и в маслах растительного происхождения. Но жирные кислоты увеличивают потребность организма в витамине Е, поэтому чем больше растительного масла человек употребляет, тем больший дефицит витамина Е создается. Наиболее полезными считаются масла кукурузы и сои, в них наибольшее количество витамина сохраняется даже после обработки.

Передозировка витамина Е, неправильный расчет дозы и нарушение рекомендаций врача по его приему могут привести к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, например, энтерита. Известно, что регулярные передозировки витамина Е приводят к повышенному риску развития рака легких, повышению холестерина и развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, B_1 и B_6; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо– и авитаминоза С. При длительном применении больших

доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов B_2 B_6 и B_{12}. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

– при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

– жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

– нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

– введение большого количество витамина А повышает потребность организма в витаминах С и B_1 и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина B_1 и уменьшает уровень витамина А в крови;

– введение больших доз витамина B_1 увеличивает выведение витамина B_2;

– большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D;

– увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина B_{12}.

Микро– и макроэлементы

Они входят в состав клеток и тканей организма. Регулируют давление жидкости, кислотнощелочное равновесие, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем, входят в состав гемоглобина, ферментов, витаминов, участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, воды, в процессах пищеварения.

В организме человека обнаружено 60 элементов из таблицы Менделеева, участие 28 из них в биологических процессах доказано. Суточная потребность организма в макроэлементах колеблется от нескольких миллиграммов до нескольких граммов, потребность в микроэлементах составляет тысячные доли грамма.

При напряженном графике жизни, при стрессе и нервном истощении больше всего необходимы калий, кальций, магний, цинк, марганец, хром, селен.

Калийнаходится преимущественно внутри клеток, регулирует функции сердечной мышцы, надпочечников, усиливает выведение жидкости и натрия из организма. Калий необходим для работы мозга, избавления от шлаков, лечения аллергии. Суточная потребность в калии составляет 2–3 г. При гипертонии, заболеваниях сердца, отеках сердечного происхождения рекомендуется увеличить содержание калия в суточном рационе. Основными проявлениями недостатка калия являются замедление роста организма и нарушение половых функций. Недостаток калия вызывает также мышечные судороги, перебои в работе сердца. Много калия в бананах, черносливе, изюме, картофеле, урюке, зеленых листовых овощах, семечках подсолнуха; несколько меньше – в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах.

Избыток калия может привести к дефициту кальция.

Кальцийвходит в состав костей и зубов. В них находится 99 % всего кальция в организме, и только 1 % содержится в остальных тканях и в крови. Он регулирует проницаемость клеточных мембран и свертываемость крови, равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Суточная потребность в кальции составляет 0,8–1 г. Потребность организма в кальции увеличивается при беременности и кормлении грудью, переломах костей.

При избытке кальция в организме развивается хронический артрит, хронический гломерулонефрит, нарушается строение костной ткани, развивается мышечная слабость, затрудняется координация движений, появляются хромота, тошнота, рвота, боли в брюшной полости, частые мочеиспускания, нарушения

сердечного ритма.

При недостатке кальция наблюдаются: тахикардия, аритмия, побеление пальцев рук и ног, боли в мышцах, рвота, запоры, почечная и печеночная колика, повышенная раздражительность, нарушения ориентации в пространстве, галлюцинации, спутанность сознания. Волосы делаются грубыми и выпадают; ногти становятся ломкими; кожа утолщается и грубеет; на эмали зубов появляются ямки, желобки; хрусталик глаза теряет прозрачность.

Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Они всасываются не в желудке, а в верхней части тонкого кишечника, главным образом в 12-перстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Поэтому при заболеваниях печени или кишечника всасывание кальция может быть затруднено. Вроде бы человек ест кальцийсодержащие продукты или даже препараты, а все равно кальция ему не хватает.

Наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах и фруктах. В кишечнике лучше всасывается кальций молочных продуктов.

Избыток кальция может приводить к дефициту цинка и фосфора, в то же время препятствует накоплению свинца в костной ткани.

Магнийучаствует в обмене белков, жиров, углеводов, входит в состав многих ферментов, расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, повышает количество выделяемой мочи, улучшает желчевыделение, обладает слабительным и успокаивающим действием. Главное «депо» магния находится в костях и мышцах. Суточная потребность в этом элементе составляет 0,3–0,5 г. Повысить содержание магния в пищевом рационе рекомендуется при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Особенно богата магнием растительная пища: необработанные зерновые, фиги, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы, гречневая и овсяная крупы.

Следует знать, что избыток магния способствует выведению кальция из организма, приводит к развитию изменений в костях и др. При снижении концентрации магния в крови наблюдаются симптомы возбуждения нервной системы вплоть до судорог.

Уменьшение магния в организме приводит к увеличению содержания кальция.

Избыток магния может приводить к дефициту кальция и фосфора.

Цинкусиливает действие различных гормонов, улучшает

образование гемоглобина и процесс образования эритроцитов (то есть необходим для профилактики анемии), заживление ран, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он необходим для нормального роста. Цинк оказывает влияние на активность половых и гонадотропных гормонов гипофиза. Также он увеличивает активность ферментов.

Потребность у взрослых в цинке составляет 10–15 мг в сутки и 4–6 мг для детей. Источниками цинка являются: мясо, продукты моря, яйца, бобовые, отруби, дрожжи, пшеничные, рисовые и ржаные отруби, зерна злаков и бобовых, какао, морепродукты. Наибольшее количество цинка содержат грибы: в них содержится 130–202,3 мг на 1 кг сухого вещества. В луке – 100 мг, в картофеле – 11 мг.

Избыток цинка задерживает рост и нарушает минерализацию костей.

При дефиците цинка наблюдается задержка роста, перевозбуждение нервной системы и быстрое утомление. Поражение кожи происходит с утолщением эпидермиса, отеком кожи, слизистых оболочек рта и пищевода, ослаблением и выпадением волос. Недостаточность цинка также приводит к бесплодию.

Дефицит цинка может приводить к усиленному накоплению железа, меди, кадмия, свинца. Избыток приводит к дефициту железа, меди, кадмия.

Марганецнаходится во всех органах и тканях. Он предотвращает отложение жира в печени, улучшает образование гемоглобина, повышает защитные силы организма, улучшает обмен белков и некоторых витаминов ($B_1 B_6$, C, E), важен для репродуктивной функции. Марганец помогает устранить половое бессилие, улучшить мышечные рефлексы, предотвратить остеопороз, улучшить память и уменьшить нервную раздражительность. Для детей необходимо в сутки 0,2–0,3 мг марганца на 1 кг веса тела, для взрослых – 0,1 мг на 1 кг веса. Марганцем богаты рожь, овес, бобовые, свекла, тыква, малина, черная смородина, чай, орехи, зеленые овощи с листьями, горох, свекла.

При недостатке марганца нарушаются процессы окостенения во всем скелете, трубчатые кости утолщаются и укорачиваются, суставы деформируются. Нарушается репродуктивная функция яичников и яичек.

Избыток марганца усиливает дефицит магния и меди.

Хромучаствует в обмене углеводов, нормализует обмен холестерина. Он является постоянной составной частью всех органов и тканей человека. Наибольшее количество обнаружено в

костях, волосах и ногтях – из этого следует, что недостаток хрома сказывается в первую очередь на состоянии этих органов. Хром оказывает действие на процессы кроветворения; на работу инсулина; на углеводный обмен и энергетические процессы. Суточная потребность – 2,0–2,5 мг. Источниками хрома являются продукты моря, мясо, орехи, отруби, яйца, телячья печень, пророщенная пшеница, пивные дрожжи, кукурузное масло.

При хроническом избытке хрома в питании наблюдаются головные боли, исхудание, воспалительные изменения слизистой желудка и кишечника. Хромовые соединения вызывают различные кожные заболевания, дерматиты и экземы, протекающие остро и хронически.

Селен.Роль его в организме еще мало изучена, но считается, что он замедляет старение. Кроме того, селен помогает поддерживать юношескую эластичность в тканях. Суточные нормы составляют: 50 мкг – для женщин, 70 мкг – для мужчин, 65 мкг – для беременных и 75 мкг – для кормящих грудью. Селен хорошо сочетается с витамином Е. Содержится в морепродуктах, почках, печени, пшеничных зародышах, отрубях, луке, помидорах, капусте брокколи.

Гипердозы селена вызывают увеличение печени, боли в правом подреберье и боли в конечностях, судороги, чувство онемения. При дефиците селена в организме усиленно накапливаются мышьяк и кадмий, которые, в свою очередь, усугубляют дефицит селена. В свою очередь, селен защищает организм от тяжелых металлов, а избыток может привести к дефициту кальция.

Взаимодействие витаминов и микроэлементов:

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Витамин B_6увеличивает биодоступность магния.

Магний увеличивает количество витамина B_6, обладающего способностью проникать в клетки.

Для усвоения кальция необходим витамин D.

Селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е.

Продукты против стресса и депрессии

Конечно, одним питанием стресс не прогонишь, но кое-что для уменьшения его неприятного воздействия на организм сделать можно.

Например, полезно иметь в виду, что в состоянии стресса лучше всего выбирать легкоусвояемую пищу, богатую витаминами и минералами. При этом не надо объедаться – это не поможет выйти из стресса, а вот вес набрать можно запросто и от этого впасть в еще большую меланхолию.

Не стоит увлекаться фаст-фудом и сладостями, лучше утешать себя фруктами и овощами. Что касается спиртного, то алкоголь от стресса не спасает! А депрессию просто усиливает.

Выше уже было сказано, какие витамины и микроэлементы необходимы, но едят не витамины, а еду. Так что же поможет?

Зеленые овощи: шпинат, фасоль, брокколи, белокочанная и цветная капуста, разные сорта листового салата поставляют в организм витамины группы В, которые направляются непосредственно на борьбу со стрессом. К тому же эти витамины поддерживают в нормальном состоянии кожу и волосы, улучшают обменные процессы. Постоянное употребление данных продуктов избавляет от сильной нервной возбудимости, успокаивая и улучшая настроение.

Сельдерей содержит фитовещества, которые успокаивают нервную систему. С давних времен он использовался для лечения нервных расстройств.

Помидоры кроме нужных витаминов содержат полезное вещество – фенилаланин, которое замедляет распад эндорфина – гормона хорошего настроения. Вообще-то помидор – кладезь полезного. В его состав входят сахара – в основном фруктоза и глюкоза, минеральные соли, такие как йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк. Он богат целым набором витаминов: А, B_2, B_6, С, Е, К, РР и бета-каротином. Кроме готового серотонина, который часто называют «гормоном счастья», в помидорах содержится и тирамин – органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в организме. Благодаря этому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты. Салат из помидоров, особенно из летних, – верное средство для улучшения настроения.

Полезны будут молоко и кисломолочные продукты, в которых много кальция и есть магний – первейшие помощники от стресса.

При стрессе обязательно нужно есть продукты, содержащие

белок, то есть мясо и рыбу. Лучше выбирать мясо нежирное (постная говядина или свинина, индейка и курица). Между прочим, мясо индейки содержит все тот же фенилаланин, а в курице есть триптофан, способствующий выработке серотонина.

А вот рыба предпочтительней как раз жирная. В ней содержатся очень полезные жирные кислоты омега-3 и омега-6, а также витамины группы В, участвующие в образовании «гормона счастья» серотонина. Наиболее полезны семга, форель, скумбрия, тунец, сардины. Несколько исследований показали, что потребление семги снижает уровень адреналина и кортизола, двух гормонов, связанных с возникновением стресса.

Не стоит пренебрегать и морепродуктами, такими как крабы, кальмары, различные моллюски. Они являются важным источником полиненасыщенных омега-3 жирных кислот, необходимых для функционирования нервных клеток.

Также все морепродукты содержат много цинка и йода.

Не надо забывать и про морскую капусту – кладезь микроэлементов. В ней содержатся йод, магний, пантотеновая кислота, все тот же витамин В. Ученые давно определили, что реакция человека на стресс во многом зависит от работы щитовидной железы. А ей нужен йод. Самым доступным источником йода является морская капуста. 50—100 г этого продукта в день вполне хватает для профилактики дефицита йода. При этом низкая калорийность позволяет есть ее в любых количествах.

В качестве гарниров или самостоятельных зерновых блюд полезны рис, гречка и макароны из пшеницы твердых сортов. Они содержат большое количество сложных углеводов, витамина В, способны надолго справиться с голодом и не нагружают желудок. Цельные зерна считаются одними из самых лучших продуктов от стресса.

Не зря англичане и шотландцы так любят овсянку. Ее употребление стимулирует выработку серотонина (гормона счастья).

На десерт или в виде перекусов можно есть орехи. Витамины в них помогают вырабатывать серотонин, борются с побочными эффектами стресса, такими как накопление свободных радикалов, старение. Только не следует орехами увлекаться – это очень калорийная пища.

При стрессе и депрессии очень тянет на сладкое. И вот тут хорошо бы держать себя в руках. Быстрые углеводы из сладких напитков и пирожных кратковременно поднимут настроение, а еще отложатся в разных частях тела, и выгнать их потом будет очень сложно. Можно для пользы дела съесть немножко

шоколада, но только настоящего шоколада, а не сладкую плитку.

Шоколад способствует выделению эндорфинов, наполняет радостью и улучшает настроение. Какао-продукты содержат много антиоксидантов, продлевающих жизнь клеток, в том числе и нервных. Только не надо есть шоколадки большими плитками! 20–30, ну 50 г в день будет вполне достаточно. В конце концов, есть много вкусного и кроме шоколада. Например, фрукты и ягоды.

Апельсин содержит витамин А, С, небольшое количество витаминов К, Е, B_1 B_2, B_6, биотин, фолиевую кислоту и 11 аминокислот, а также минералы: кальций, хлор, фосфор, калий, медь, железо, магний и цинк. В той же мере полезны и другие цитрусовые. Только следует помнить, что в больших количествах они выводят из организма кальций, а это ослабляет кости, ногти и волосы, способствует напряжению мышц. И еще цитрусовые следует ограничить тем, у кого больной желудок, ведь они поднимают кислотность желудочного сока.

Кроме того, что грейпфрут является богатым источником витамина С и питательных веществ, он еще и тонизирует и дает энергию организму. Его потребление снижает содержание гормона стресса – кортизола и уменьшает усталость и тревожность.

Антиоксиданты, которые входят в состав малины, черники и голубики, способны предотвратить стресс, оказывающий негативное влияние на хронические заболевания и ускоряющий процессы старения в организме.

Бананы содержат большое количество серотонина.

Пряные травы способны поднять настроение, улучшить пищеварение. Только стоит помнить, что слишком острые и пряные блюда могут плохо повлиять на работу желудка. А вот разнообразная зелень (петрушка, укроп, кинза и т. д.) пойдут только на пользу.

Мята стимулирует работу коры головного мозга. Можно пить чай с мятой или просто носить с собой мешочек со свежей мятой или ароматическое масло мяты и вдыхать ее запах – он поможет расслабиться.

Дягильный мед. Пчелы его собирают с цветков дягиля лекарственного. Дягильный мед обладает приятным ароматом и вкусом, кроме того, дягиль является лекарственным растением и его свойства в полной мере передаются меду, в результате чего получается продукт с очень сильными оздоровительными свойствами. Дягильный мед рекомендуется при нервном истощении, истерии, бессоннице.

Следует обратить внимание на одну вещь: пейте больше

воды! Потребность в ней у человека, находящегося в стрессовой ситуации, повышается, поэтому следует увеличить обычное количество выпиваемой воды ещё примерно на 0,5 литра в сутки.

Из напитков полезен будет зеленый чай или отвар имбиря с добавлением лимонного сока.

Зеленый чай содержит ощутимое количество антиоксидантов. Пить можно довольно много – несколько чашек в день. Однако при избыточном употреблении он может понижать давление, а это нужно не всем.

Ромашковый чай обладает успокаивающим действием. Помимо расслабляющего эффекта он может уменьшить мышечное напряжение, раздражительность и беспокойство, помогает при бессоннице, снимает тревожное состояние.

Качественное красное виноградное вино выводит токсины из организма, расширяет сосуды, способствует кроветворению, усвоению мясных продуктов и жирной пищи. Естественно, злоупотреблять им не нужно – достаточно 50 мл в день.

Продукты, нежелательные при стрессе и депрессии

Исключить из питания нужно быстрые сахара (плюшки, пирожные, торты, конфеты), кофе, крепкий чай, алкоголь, ограничить животные жиры в пользу растительных.

Лучше отказаться от употребления продуктов, содержащих консерванты, искусственные красители и прочую пищевую химию. Именно эти вещества способствуют снижению иммунитета, накоплению токсинов и препятствуют всасыванию столь необходимых витаминов.

Пытаясь бороться со стрессом, многие налегают на кофе или крепкий чай, пытаясь увеличить работоспособность и улучшить самочувствие. Однако кофеин, содержащийся в большом количестве в крепком чае, натуральном и растворимом кофе, хотя и «встряхивает» организм и мозг на 30–40 минут, но потом ведёт к резкому падению активности, причем ниже исходного уровня. Результат таких кофеиновых атак – состояние, сравнимое с наркотической зависимостью. К тому же они наносят существенный вред печени и сердцу.

Салаты и закуски

Закуска из тыквы

Состав: 500 г тыквы, 1 ст. л. масла, 2–3 ст. л. сметаны.

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть. Нарезать кубиками, чуть присолить, отварить на пару. Выложить на тарелку, смазать растопленным маслом, охладить и полить нежирной сметаной.

Горячая закуска из цветной капусты

Состав: 1 вилок цветной капусты, 1/2 стакана молока, 4 ст. л. растительного масла, 1 /2 корня сельдерея.

Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Цветную капусту вымыть, варить в смеси небольшого количества подсоленной воды и молока до готовности, затем разобрать на соцветия, нарезать, перемешать с тертым сельдереем, заправить растительным маслом и подать к столу.

Салат из капусты и огурцов

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 2–3 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны или майонеза или 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из капусты и чернослива

Состав: 400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковка, сок 1 лимона, сахар.

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Украсить салат половинками чернослива и кружочками

моркови.

Салат из капусты и клюквы

Состав: 1 средний вилок капусты, 1/2 стакана клюквы, 1 небольшое сладкое яблоко, 4–5 ст. л. растительного масла.

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом. Перед подачей украсить салат ягодами клюквы.

Салат из капусты с клюквенно-смородиновым соком

Состав: 1 средний вилок капусты, 1–2 ст. л. клюквенного сока, 1–2 ст. л. сока черной смородины, 1 ст. л. растительного масла, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Салат из капусты с яблоками и сельдереем

Состав: 500 г капусты, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 50 мл столового уксуса, 1 ч. л. сахара.

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см. У капусты удалить кочерыжку, листья тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить половиной количества уксуса, смешанного с сахаром, и в таком виде оставить на 30–40 минут. После подготовленную капусту перемешать с яблоками и сельдереем, сложить в салатник, полить оставшимся уксусом с сахаром.

Этот салат подают к любым жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо.

Салат «Весна»

Состав: 100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2–3 вареных картофелины, 2 помидора, пучок зеленого лука, 150 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, 50 г сахарной пудры.

Порвать руками обмытые и обсушенные листья салата, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Залить сметаной, смешанной с уксусом и сахарной пудрой. Перед подачей на стол посолить.

Салат из капусты и апельсина

Состав: 1 средний вилок капусты, 1 апельсин, 1 небольшое кислое яблоко, сок 1 лимона, 100 г легкого майонеза.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить легким майонезом.

Перед подачей украсить салат дольками апельсина и яблока.

Закуска из цветной капусты

Состав: 400 г цветной капусты, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, соль по вкусу.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем снова помыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить до готовности. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Капусту откинуть на дуршлаг, сбрызнуть лимонным соком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из цветной капусты и яиц

Состав: 500 г цветной капусты, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза, 1/4 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть, варить в подсоленной воде

до готовности, затем разобрать на соцветия, посыпать сахаром, перемешать с яйцами и луком, заправить майонезом и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г зеленого горошка, 1 морковка, 1 крутое яйцо, 100 г майонеза, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить и нарезать соломкой. Яйцо очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть. Капусту смешать с морковью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, выложить в блюдо, полить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: 1 банка морской капусты, 1 небольшая морковь, 1 крупное яблоко, 1 соленый огурец, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: 1 банка морской капусты, 400 г морской рыбы, 3 яйца, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку яйца, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделать и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Винегрет с морской капустой

Состав: 3 картофелины, 2 морковки, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 луковица, 1 банка консервированной морской капусты, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей украсить веточками петрушки.

Салат из креветок

Состав: 300 г креветок, 1 шт. салатного сельдерея, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 100 г майонеза, 1 красный сладкий перец или помидор.

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоко нарезать соломкой длиной 2–3 см. Все сложить в миску. Перед подачей смешать подготовленные продукты с легким майонезом. Выложить в салатницу на листья кочанного салата. Украсить полосками сладкого перца или ломтиками свежего помидора.

Горячая закуска из помидоров и креветок

Состав: 400 г креветок, 6–8 помидоров, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. л. молотых сухарей, легкий майонез.

Замороженные креветки оттаять (лучше всего медленное оттаивание в холодильнике), промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды – 1 ст. л. соли) и варить 3–4 минуты с момента закипания. Очистить креветки от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом. Промыть крепкие помидоры, вырезать из них часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, сверху смазать легким майонезом. Запечь в не слишком горячей духовке, чтобы помидоры не пережарились.

Подать горячими в той же посуде, в которой запекались.

Салат из сельдерея и креветок

Состав: 100 г сельдерея, 1 картофелина, 1 огурец, 3 ст. л. зеленого горошка, 100 г вареных креветок, 50 г *майонеза, укроп*, соль по вкусу.

Отварные сельдерей, картофель и свежие огурцы мелко нарезать, смешать с нарезанной мякотью вареных креветок. Добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом. Посыпать зеленью.

Салат из сельдерея и грибов

Состав: 200 г сельдерея, 3 *картофелины*, 200 г *свежих грибов, 3 яйца, 100 г майонеза, зелень*, соль по вкусу.

Отваренные сельдерей и картофель нарезать ломтиками, а отваренные грибы – соломкой. Все перемешать и заправить майонезом, солью, перцем, посыпать зеленью и яйцом.

Салат из сельдерея с яблоками и хреном

Состав: 2 яблока, 30 г сельдерея, 30 г хрена, 100 мл простокваши.

Натереть на крупной терке неочищенное яблоко и сельдерей, положить в простоквашу. Салат посолить. Хрен натереть на мелкой терке, добавить в салат и все хорошенько перемешать.

Салат из фасоли

Состав: 1 стакан фасоли, 2–3 моркови, 100 г сельдерея, 200 г салата, 100 г майонеза.

Фасоль, предварительно замоченную, сварить, откинуть на сито и охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый, нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Заправить майонезом, переложить в салатник и по желанию украсить дольками моркови и ломтиками яблок.

Английский салат

Состав: 150 г отварного куриного мяса, 100 г корня сельдерея, 1 небольшой соленый огурец, несколько штук отваренных шампиньонов, 3 ст. л. сметаны (майонеза), 1 ч. л. горчицы.

Охлажденное отварное куриное мясо нарезать тонкими ломтиками, шампиньоны и огурец нарезать кусочками, сельдерей – соломкой. Перемешать и заправить сметаной с горчицей или майонезом.

Яичный паштет

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. рубленой зелени, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. с верхом адыгейского сыра или несоленого плавленого сырка, 2 ст. л. овощного отвара или молока.

Крутое яйцо мелко порубить, добавить мелко нарезанные укроп и петрушку, сливочное масло, тертый на мелкой терке сыр и развести овощным отваром или горячим молоком. Поставить на 30 минут в холодильник для загустения, подавать на завтрак.

Паштет из печени

Состав: 1 морковка, зелень, 100 г говяжьей или куриной печени, 1 яичный желток из сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. сливочного масла.

Слегка потушить на растительном масле натертую на крупной терке морковь и добавить по 2 нарезанных веточки укропа и петрушки. Печенку нарезать на 2–3 кусочка и отварить только до исчезновения розовой окраски (иначе паштет будет неоднородной консистенции, с крупинками). Печень вместе с овощами пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза, причем во второй раз добавить яичный желток и сливочное масло.

Паштет из рыбы

Состав: 200 г филе рыбы, 1 морковь, 1,5 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. сливочного масла, лимонная кислота по вкусу.

Филе рыбы припустить в небольшом количестве воды на слабом огне до готовности.

Потушить небольшую морковь в небольшом количестве воды с добавленным растительным маслом до готовности. Пропустить через мелкую решетку мясорубки, добавить сливочное масло, по вкусу – лимонную кислоту, хорошо взбить. Не солить.

Паштеты на бутерброды из творога

***Вариант** 1. Состав: 250 г нежирного творога, 1 морковь, 20 г сельдерея, 50 мл молока, соль по вкусу.*

В творог налить молоко, растереть и добавить мелко натертые морковь и сельдерей, посолить, перемешать.

***Вариант*2.** *Состав: 250 г нежирного творога, 2–3 дольки чеснока, 50 мл молока, соль по вкусу.*

В творог налить молоко, растереть и добавить мелко натертый чеснок, посолить, перемешать.

***Вариант** 3. Состав: 120 г нежирного творога, 120 г острого сыра, 50 мл молока, соль по вкусу.*

В творог налить молоко, растереть и добавить в полученную массу мелко натертый острый сыр, посолить, перемешать.

Летний салат из тунца

Состав: 3 редиски, 1 огурец, 3 стебля черешкового сельдерея, 1 стручок желтого сладкого перца, 5 помидоров черри, разрезанных пополам, 4 тонко нарезанных побега зеленого лука, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 банки разделенного на кусочки консервированного тунца весом 200 г, без жидкости, 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки, салат латук.

Нарезать редиску, огурец, сельдерей и желтый перец мелкими кубиками. Положить в большое неглубокое блюдо вместе с помидорами и зеленым луком. Сбрызнуть овощи лимонным соком и полить оливковым маслом. Хорошо перемешать. Накрыть и дать постоять 1 час. Добавить тунца без жидкости, разделенного на мелкие кусочки, и нарезанную петрушку, перемешать, чтобы ингредиенты распределились равномерно.

Разложить листья латука на блюде, в котором будут подавать салат к столу, и ложкой переложить салат в середину.

Салат по-пьемонтски

Состав: 2 сладких перца, 2 помидора, 1 луковица, 1–2 маринованных огурца, 1 ст. л. риса, листья салата, соль, сахарная пудра, молотый черный перец, столовый уксус.

Отварить рис, облить его кипятком, воду слить, рис охладить. Перцы очистить и тонко нарезать. Лук, помидоры и маринованный огурец нарезать, смешать овощи с рисом, посолить по вкусу. Также по вкусу добавить сахарную пудру, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом. Хорошо перемешать, выложить на листья зеленого салата и разместить плоской тарелке.

Сладкий салат

Состав: 1 небольшая тыква, 1 небольшая дыня, 2 яблока, 1 лимон, 50 г меда.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню, яблоки и часть лимона нарезать тонкими небольшими ломтиками и вместе с тыквой уложить в салатник. Вокруг салата положить тонкие ломтики лимона.

Салат из моркови и яблок с орехами

Состав: 1 морковка, 1 яблоко, 5 очищенных грецких орехов, 2 ст. л. меда.

Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать с медом, уложить в салатник, посыпать поджаренными рублеными орехами.

Сладкий салат из тертой моркови

Состав: 1 морковка, 2 ст. л. варенья, 3 очищенных грецких ореха, 2 ст. л. клюквы.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с вареньем, уложить горкой в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Салат из тыквы с яблоками

Состав: небольшая тыква, 3 яблока, 3 ст. л. меда.

Сырую молодую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками, перемешать с медом.

Супы

Овощная похлебка

Состав: по 150 г капусты белокочанной, брюссельской и цветной, 100 г шпината, 100 г зеленых бобов, 30 г сельдерея, по 2 морковки и помидора, 500 мл мясного бульона, 60 мл растительного масла, 40 г сливочного масла.

Все виды капусты, шпинат, листья сельдерея, молодые зеленые бобы, морковь и помидоры мелко нарезать, заправить растительным и сливочным маслом, тушить до мягкости и готовыми горячими переложить в мясной бульон. Дать настояться минут 10–15. По желанию часть овощей можно протереть, а другую положить в суп, нарезав кусочками.

Похлебка из отвара цветной капусты

Состав: 2 стакана нарезанной цветной капусты, 1,5 л воды, 2 средних картофелины, 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, соль.

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5—10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

Похлебка из капусты кольраби

Состав: 3 средних кольраби, 1 морковка, 1 луковица, 1 л воды, 3 ст. л. сметаны, соль.

Кольраби и морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные овощи заложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут и настоять без нагревания при закрытой крышке 10–12 минут. Перед подачей заправить сметаной.

Суп с брюссельской капустой

Состав: 600 г брюссельской капусты, 3–4 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 100 мл сметаны.

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в

кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить. Залить капусту 6–7 стаканами грибного бульона (или горячей воды), добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

Суп из стручковой фасоли

Состав: 500 мл мясного бульона, 5 картофелин, 150 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, специи и соль по вкусу.

В бульон положить нарезанный кубиками картофель и довести до кипения. Добавить пассерованный лук, томат-пюре и фасоль, варить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Суп-пюре из салата

Состав: 800 г зеленого салата, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 5–6 стаканов молока, 1 стакан сливок.

Отобранные и промытые листья салата на 1–2 минуты опустить в кипяток; откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15–20 минут. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан сливок (можно заменить молоком) и размешать. К супу подать гренки.

Суп овощной со спаржей

Состав: 50 г лука-порея, 1 морковка, 50 г корня петрушки, 100 г спаржи, 100 г цветной капусты, салат, щавель, зелень укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.

Нарезать и обжарить в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Добавить шинкованную спаржу, разобранную цветную капусту, смешать с овощным отваром и варить до готовности. Перед окончанием варки положить нашинкованный салат, щавель, укроп и петрушку.

Гороховый суп

Состав: 500 г мяса, 250 г гороха, 1 морковка, 1 луковица,

корень сельдерея, 2 ст. л. масла.

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее (лучше на ночь) горох положить в бульон и варить около 1,5 часов. Промытые и очищенные лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 минут до подачи на стол положить в суп, посолить.

Также гороховый суп можно варить не на мясе, а с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

Фасолевый суп

Состав: 1,5 стакана фасоли, 1 морковка, 1 луковица, корень сельдерея, 1 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла, перец, лавровый лист, соль, сметана.

Замоченную на ночь фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и поджарить на масле с томатом-пюре. Через 20–30 минут с начала варки фасоли добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропом и положить в тарелки сметану.

Щи по-уральски с крупой

Состав: 50 г крупы, 100 г томат-пасты, 400 г квашеной капусты, 1 большая морковка, 1 помидор или томатная паста, корень петрушки, 2 луковицы, 1,5 л бульона или воды, соль, специи.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить. В конце жарки добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить поджаренные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. Подать со сметаной и зеленью.

Щи с грибами

Состав: 100 г сушеных грибов, 1 маленький вилок капусты, 5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 морковка, 1 ст. л. томата-пюре или 4 свежих помидора, по 4 ст. л. сливочного масла и сметаны, мука, соль, зелень.

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, дать вскипеть,

добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанный ломтиками свежий помидор, посолить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут.

Щи зеленые с яйцом

Состав: 150 г говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г щавеля, 120 г шпината, 1 луковица, мука, зеленый лук, петрушка.

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук нашинковать, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

Борщ летний

Состав: пучок свеклы со стеблями и листьями, 3–4 картофелины, 1 морковка, 1 стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1–2 помидора, зеленый лук, соль, лавровый лист, гвоздика и перец – по желанию.

Пучок свеклы разрезать, отделить листья и стебли. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли – короткими палочками и, добавив нарезанную морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить 10–15 минут. После этого положить в суп нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить борщ до полной готовности.

Борщ на овощном бульоне

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 2 помидора, зелень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, сметана, лимонная кислота – по вкусу (вместо нее можно положить яблоки или черную смородину).

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и полстакана воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, половину помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками.

Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Борщ с плавленым сыром

Состав: 4 свеклы, 1 небольшой вилок капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 плавленый сырок, 2 ст. л. масла, сметана, зеленый лук, 1 ст. л. томат-пасты.

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить еще 2–3 минуты. Подавать со сметаной и зеленым луком.

Рассольник с грибами

Состав: 1 л грибного бульона, 60 г вареных грибов, 100 г вареного куриного мяса, 2 ст. л. вареного риса, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 морковка, зелень, соль, сметана.

Очищенный огурец нарезать соломкой, слегка припустить. Нарезанные соломкой репчатый лук и морковь поджарить на сливочном масле. Вареные грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной бульон положить овощи, грибы, отварное мясо, рассыпчатый вареный рис, довести до кипения и варить 5–7 минут, досолив по вкусу. Посыпать измельченной зеленью и заправить сметаной.

Вторые блюда

Тефтели в томате

Состав: 500 г мясного фарша, 1 луковица, 100 мл томат-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 стакан мясного бульона, лавровый лист, черный перец горошком, 2–3 дольки чеснока, соль.

В фарш добавить мелко нарезанный лук и хорошо перемешать. Затем разделать из фарша шарики весом 20–30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, бульон, лавровый лист, горошины перца, растертый с солью чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 10–20 минут. Перед подачей посыпать зеленью.

Говядина тушеная с овощами

Состав: 150 г говядины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 баклажан, 100 г свежих грибов, 1 помидор, стручковый перец по вкусу, зелень петрушки, 1 лавровый лист.

Мягкое нежилистое мясо обжарить до образования румяной корочки, добавить томатную пасту, 1/2 стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на 3 ломтика и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, перцем. После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажан и помидор нарезать кружками, обжарить на растительном масле и вперемешку уложить возле мяса как гарнир.

Мясо в кисло-сладком соусе

Состав: 300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 50 мл сметаны, 1 ст. л. муки, 20 г изюма, 30 г чернослива, 1 яблоко, укроп, 1 *стакан овощного отвара.*

Мясо нежирное и нежилистое отварить и разрезать на 2 кусочка. Из муки, сметаны и овощного отвара приготовить соус, а изюм и чернослив размочить в холодной воде. Нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить масло, влить немного воды, сложить туда же мясо, сверху засыпать фруктами, накрыть

крышкой и тушить 5 минут, затем залить соусом и тушить еще 10–15 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Запеканка из мяса и картофеля

Состав: 4 большие картофелины, 2 ст. л. молока, 1. ст. л. масла, молотые сухари, 100 г мяса, яйцо для смазки, 1 cm л. *сметаны.*

Картофель отварить и размять, добавить молоко, половину масла, посолить. Половину картошки выложить на смазанную остальным маслом и посыпанную молотыми сухарями сковородку. Мясо провернуть на мясорубке или в блендере. Выложить на пюре и сверху положить оставшееся пюре. Смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

Мясо-капустная запеканка

Состав: 1 небольшой вилок капусты, растительное или сливочное масло для тушения, 300 г мяса, кусок батона, 50 мл молока для замачивания, 1 яйцо, сметана.

Нашинкованную капусту опустить в кипяток и через 1–2 минуты после повторного закипания отцедить и тушить 2–3 минуты со сливочным или растительным маслом. Мясо пропустить через мясорубку, положить в тушеную капусту, добавить кусочек вымоченной в молоке и отжатой булки и пропустить через мясорубку еще раз, добавить яйцо. Полученную массу выложить в смазанную маслом формочку, запечь в духовке или готовить на пару. Можно подавать со сметаной.

Мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе

Состав: 300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 150 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 большое яблоко.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 4–5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (он должен быть густоты киселя). Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемешку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Фрикадельки мясо-рисовые паровые

Состав: 300 г говядины, 30 г риса, 2 ст. л. сливочного масла,

яйцо, 1 стакан воды (для каши).

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, полученную массу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, половину растопленного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки. Затем залить их холодной водой, прокипятить 5 минут, вынуть из воды и подавать с маслом.

Картофельные крокеты с мясом в омлете

Состав: 4 картофелины, 100 г мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока.

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить половину масла, 1 яйцо и половину молока; все это хорошо вымешать и сделать 4 лепешки. На них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков. Формочку или сковороду смазать оставшимся маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Состав: 600 г рыбы, 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. муки, соль и черный перец по вкусу.

Порционные куски рыбы (без костей) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью и залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в нагретой до +200 °С духовке. На гарнир подать картофельное пюре.

Рыбное филе, запеченное с цветной капустой

Состав: 2 кочана цветной капусты, 400 г рыбного филе, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. крахмала, 2 ст. л. тертого неострого сыра, 1 стакан молока или сливок, зелень, масло для смазывания формы, молотые сухари.

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Рыбное филе чуть посолить, сбрызнуть лимонным соком и тушить в собственном соку с добавлением части масла. Форму из огнеупорного стекла смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и положить на нее слоями

цветную капусту и рыбное филе. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, добавить тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и запечь.

Кнели из рыбы

Состав: 200 г рыбы, 2 куска белого хлеба, 4 столовые ложки сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл воды.

Хлеб замочить в сливках, потом рыбу с хлебом пропустить через мясорубку, выбить в кастрюле ложкой и выложить на смазанную маслом сковороду в виде клецок, залить холодной водой и дать прокипеть 3–5 минут.

Паровые биточки из рыбы

Состав: 250 г рыбного филе, 150 г стручковой фасоли, 50 г булки, 50 мл молока, 100 г свежих грибов, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и пропустить еще раз через мясорубку. Потом в массу прибавить размягченное масло, яйцо, хорошо перемешать. Разделать, не обваливая в муке, придав фаршу форму битков.

Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы (белые или шампиньоны), сбрызнуть маслом, залить рыбным бульоном так, чтобы битки были погружены в жидкость на 3/4. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

Рагу из рыбы

Состав: 300 г рыбы, 3 ст. л. сметаны или густых сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г сыра, соль, перец.

Вареную рыбу без костей, сметану или сливки, соль, перец и растертое масло положить в глиняную форму, посыпать натертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут. Для этого блюда можно брать любую мясистую рыбу, в особенности треску.

Рыба с овощами

Состав: 200 г рыбы, 1 небольшая морковка, 1 луковица, петрушка, лимонный сок.

В кастрюлю положить рыбу, кружочки моркови, нарезанный

лук и петрушку, залить водой на 1/3 высоты рыбы, закрыть крышкой, быстро довести до кипения и варить 15–20 минут. На тарелке сбрызнуть соком лимона.

Тушеная рыба

Состав: 200 г рыбы, по 1 небольшой морковке и свекле, 1 луковица, луковая шелуха, лимонный сок или лимонная кислота, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца.

На дно кастрюли с толстыми стенками, предварительно покрытое шелухой от луковицы, половиной кружков моркови и свеклы, кольцами лука, положить куски рыбы и сбрызнуть лимонным соком. Сверху ее покрыть оставшимися овощами в том же объеме, затем залить водой так, чтобы она только покрыла рыбу. В воду добавить еще лимонный сок, сахар, растительное масло, лавровый лист и горошины черного перца, быстро довести до кипения и варить на медленном огне 1–1,5 часа. Рыбу выложить на тарелку и подавать.

Рыбная запеканка

Состав: 500 г нежирной рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковка, 1 помидор, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. зелени петрушки и укропа.

В противне разогреть растительное масло, положить ломтиками рыбу. Сверху положить ломтики помидоров, моркови, лука. Тушить в духовке 20–30 минут. Из масла и муки приготовить соус, добавить в него зелень. Полученный соус вылить на рыбу и поместить в духовку еще на 10 минут.

Рыбное филе с яблоками

Состав: 500 г рыбного филе, 3–4 яблока, 30 г сельдерея, 1 луковица, белок 3 яиц, 100 мл молока, 50 г томатной пасты, соль и специи по вкусу.

Яблоки, лук и сельдерей натереть на крупной терке, перемешать и уложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделить яичный белок от желтков, взбить его с молоком и томатной пастой. Уложить рыбное филе на фруктово-овощную подушку, посолить и залить смесью. Запекать в духовке.

Помидоры, фаршированные телятиной

Состав: 2 помидора, 100 г телятины, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук, укроп, стручковый перец по вкусу, 100 г майонеза.

Сварить яйцо, белок мелко нашинковать, также нарезать лук и перец. Отварную или жареную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с белком, зеленью и половиной майонеза. После этого срезать верхушку с двух помидоров со стороны стебля, вынуть сердцевину, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры. Перед подачей полить помидоры оставшимся майонезом и посыпать рубленой зеленью.

Запеканка из капусты

Состав: 500 г белокочанной капусты, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 ст. л. растительного масла, соль и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до +180 °С духовку на 5–7 минут.

Шницель из капусты

Состав: 250 г капусты, 1 яйцо, 20 г пшеничных сухарей.

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на 2 части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить.

Котлеты капустные

Состав: 1 средний вилок капусты, 100 г манной крупы, 100 мл молока, 3 яйца, полстакана сухарей, 3 ст. *л. масла, 200 мл сметаны.*

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности примерно 30–40 минут. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5—10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить.

Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в

яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Потом потушить в сметане.

Пюре по-саксонски

Состав: 5 картофелин, 5 *репок, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 мл молока, соль.*

Картофель и репу промыть, очистить и отварить в одной посуде в подсоленной воде. Лук очистить, нарезать дольками и прогревать в воде до тех пор, пока она не закипит. Затем ее слить и залить лук теплой подсоленной водой. Картофель и репу откинуть на дуршлаг, смешать с вареным луком, предварительно слегка отжатым, и протереть, чтобы получилось пюре.

Добавить сливочное масло, развести при необходимости молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

Картофельный «рис»

Вареный или испеченный в мундире картофель очистить или протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протирания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

Тыква запеченная

Состав: 1 тыква, 2 помидора, 100 г тертого сыра, сливочное масло.

Тыкву вымыть и очистить, нарезать ломтиками, испечь в духовке, затем уложить на сковороду, смазанную маслом. Сверху на каждый ломтик тыквы положить 2–3 кружка помидора, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Тыква в собственном соку

Дольки тыквы очистить от кожицы и нарезать на кубики размером 1–1,5 см. Высыпать все в кастрюлю для тушения, добавить немного воды (вода должна на 3–5 мм покрывать дно кастрюли). Плотно накрыть кастрюлю крышкой и тушить на среднем огне. Когда вода интенсивно закипит, уменьшить огонь и варить 20–30 минут, периодически проверяя готовность. Готовая тыква становится полупрозрачной и совершенно мягкой. Можно полить ее сметаной и добавить зелени петрушки и укропа, а

также сбрызнуть соком лимона.

Каша из тыквы

Состав: 1 небольшая тыква, 400 мл молока, 1 ч. л. сахара, соль, любая крупа.

Очищенную тыкву без семян нарезать кубиками и залить 100 мл молока, добавить сахар и соль, довести до кипения и, помешивая, засыпать любую крупу (манную – 4 ст. л., рис, пшеничную – 5 ст. л. без верха), влить остальное горячее молоко, перемешать и варить до готовности. Подать со сливочным маслом.

Плов из овощей

Состав: 200 г риса, 1 морковка, 1 соцветие цветной капусты, корень петрушки и сельдерея, 150 г брынзы, соль.

Промытый рис залить водой, добавить растительное масло, соль и отварить. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очистить и мелко порезать, через 15 минут добавить овощи к рису и тушить до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпать тертым сыром.

Рагу по-болгарски

Состав: 500 г сладкого перца, 500 г помидоров, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца.

Лук мелко порубить и слегка обжарить в масле. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать кружками и 15 минут тушить с луком и крупно нарезанными помидорами. Яйца взбить, слегка подсолить, вылить на тушеные овощи и все запечь.

Готовое блюдо подают с рисом или картофелем.

Голубцы с грибами и яйцами

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки.

Отварить капусту, затем нашинковать лук, поджарить его в масле, добавить шинкованные грибы и жарить еще 10–12 минут, после чего добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, залить их сметаной и запечь.

Зеленый горошек по-итальянски

Состав: 600 г зеленого горошка, 50 г масла, 75 г риса, 1 *помидор*, 50 г

Консервированный или сваренный горошек обжарить на масле, добавить отваренный рис, помидор, нарезанный мелкими кубиками, и перемешать. Прямо перед подачей к столу посыпать тертым сыром. Блюдо подать горячим.

Зеленый горошек по-французски

Состав: 300 г зеленого горошка, 8 луковиц лука-порея, 120 г масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар, зелень петрушки.

Лук-порей очистить, нарезать и спассеровать в половине сливочного масла, добавить немного воды и горошек, потушить 10 минут, затем всыпать муку и осторожно перемешать. В конце тушения добавить соль, сахар и все прокипятить на слабом огне. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить масло. Подать горячим в той же посуде.

Пюре из цветной капусты

Состав: 300 г цветной капусты, 1 ч. л. сливочного или растительного масла, 100 мл молока.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на соцветия и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить масло.

Цветная капуста с картофельным пюре

Состав: 1 кочан цветной капусты, 2 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока.

Сварить цветную капусту в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг и дать стечь. Протереть и смешать с отваренным протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком, посолить и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить. При подаче в овощное пюре положить сливочное масло.

Цветная капуста под молочным соусом

Состав: 1 кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сыра, 1–2 ст. л. масла.

Очищенную цветную капусту варить до готовности, примерно 20–30 минут, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты (смешать муку с молоком и прогреть до густоты, не кипятить), посыпать натертым неострым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 минут для запекания.

Пудинг из цветной капусты

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 2 куска батона, 1 ч. л. сливочного масла, 50 *мл молока, 1 яйцо, 1 ч. л. муки.*

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан цветной капусты. Отбросить через дуршлаг и дать стечь воде, протереть через сито. В полученное пюре добавить булку, предварительно вымоченную в молоке и отжатую, желток и взбитый в крепкую пену белок. Массу хорошенько размешать и выложить в сотейник, смазанный маслом и посыпанный мукой. Варить в духовке на водяной бане 20–30 минут.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: 2 морковки, 50 *г морской капусты, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. изюма, сахар по вкусу.*

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Брюссельская капуста с орехами и сухарями

Состав: 200 г брюссельской капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сухарей, 5 очищенных грецких орехов.

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде, а затем обжарить на растительном масле, посыпав сухарями и натертыми грецкими орехами.

Клецки из овощей

Состав: 600 г различных овощей (морковь, кольраби, цветная, белокочанная или савойская капуста, картофель), 200 г сливочного масла или маргарина, 2 ломтика батона, 2 яйца, 1 стакан молока, 250 г муки, 2 ст. л. панировочных сухарей.

Овощи очистить, мелко порубить, обжарить в половине данного количества масла, добавить небольшое количество бульона или воды и тушить до готовности на очень слабом огне. Ломтики хлеба нарезать кубиками, слегка обжарить в сливочном масле и хорошо перемешать с яйцами, молоком и мукой. Затем добавить охлажденные овощи, массу посолить и поперчить и сформовать из нее клецки, предварительно сполоснув руки холодной водой. Опустить клецки в подсоленный кипяток и варить 10 минут. Отбросить на сито и переложить в мисочку. Панировочные сухари обжарить в оставшемся количестве сливочного масла и посыпать ими клецки.

Запеканка из стручковой фасоли

Состав: 200 г стручковой фасоли, 2 ч. л. сливочного масла, 2 яйца, 70 мл молока, 50 г сыра, лук, соль.

Молодую зеленую фасоль промыть, отделить волокна, нарезать наискось кусочками длиной 2–3 см и залить небольшим количеством воды. Обжарить лук и всыпать туда же фасоль, посолить, тушить все до мягкости, то есть 15–20 минут, чтобы отвар почти выпарился. Затем залить яйцами, размешанными с молоком, и быстро запечь в духовке. При подаче посыпать тертым сыром.

Тушеная стручковая фасоль

Состав: 300 г стручковой фасоли, 100 г масла (лучше топленого), 2 яйца, соль.

Стручки фасоли очистить, нарезать кусочками, промыть холодной водой, положить в кастрюлю с кипящей водой (2 стакана), накрыть крышкой и варить до готовности (от 1 до 2 часов). Когда стручки фасоли разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут. Потом добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, сверху залить взбитым яйцом, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности яиц.

Омлет со стручковой фасолью и помидорами

Состав: 4 яйца, 100 мл молока, 2 помидора, 1 сладкий

болгарский перец, 150 г стручковой фасоли, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Стручковую фасоль промыть, удалить хвостики и разрезать наполовину. Отварить ее в слегка подсоленной кипящей воде до готовности (10–15 минут после закипания). Помидоры помыть, обдать кипятком и снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. У перца удалить сердцевину, нарезать тонкими длинными полосками.

В глубокую миску разбить яйца, добавить молоко, чуть взбить, добавить мелко рубленую зелень, щепотку соли. Добавить в яичную смесь помидоры и фасоль.

На разогретую сковороду вылить масло, слегка обжарить перец. На сковороду к перцу вылить взбитые яйца с фасолью и помидорами, накрыть крышкой. Готовить 7—10 минут на медленном огне.

Перец, запеченный с сыром

Состав: 1 кг перцев, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана тертого сыра или брынзы, 100 мл молока.

Очищенные от сердцевины перцы запечь до коричневого оттенка. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Перец, фаршированный овощами

Состав: 5 перцев, 3 моркови, 3 луковицы, корень петрушки, 50 мл томатного пюре, растительное масло, 1 ст. л. сахара, 0,5 стакана 3 %-ного уксуса.

Перцы положить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, подождать, пока стечет жидкость, и заполнить фаршем. Фаршированный перец уложить на противень, подлить немного воды и запечь в жарочном шкафу до готовности.

Фарш: морковь, петрушка, репчатый лук, нарезанные соломкой и обжаренные вместе с томатным пюре, сахаром, уксусом солью. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Блюдо можно подавать в горячем и холодном виде, поливая соком, оставшимся после поджаривания начинки.

Сыр жареный, с овощным гарниром

Состав: 300 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 1 морковка, 1

кабачок, 1 ст. л., 100 г белокочанной капусты, 3 картофелины, по 100 г свежего зеленого горошка, стручковой фасоли, цветной капусты, 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки.

Для соуса: 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. *муки*, соль.

Нарезать сыр одинаковыми ломтиками толщиной 1 см, обвалять каждый ломтик в муке, потом в яйцах и сухарях, положить в разогретое масло и обжарить с обеих сторон. Морковь, кабачки, капусту, репу, картофель, стручковую фасоль нарезать небольшими кубиками. Горошек вылущить, цветную капусту разделить на кочешки и все овощи сварить в отдельной посуде. Осторожно перемешать их, чтобы не помять, облить соусом, приготовленным из муки, молока и масла, и прогреть в духовке. Подавать, положив овощи горкой посередине блюда, вокруг уложить «чешуей» жареный сыр. Овощи посыпать рубленой зеленью.

Приготовление соуса. Масло растереть с мукой, посолить по вкусу, постепенно заливать горячим молоком, растирая. Вскипятить соус и полить им овощи.

Творог домашний

1 л молока налить в эмалированную кастрюлю, закрыть плотно крышкой и оставить при комнатной температуре на 1–2 дня до образования плотного сгустка (отделяющегося от стенок кастрюли при ее потряхивании). Кастрюлю поставить в хорошо нагретую духовку (+180–200 °С) ровно на 5 минут (если больше – творог получится жестким). Затем духовку выключить, а кастрюлю оставить в ней до полного остывания. Можно просто нагреть кастрюлю на плите на водяной бане, без духовки. И так же оставить массу на выключенной плите до полного остывания. После этого содержимое кастрюли откинуть на прокипяченную марлю или хлопчатобумажную тряпочку и подвесить на водопроводный кран (чтобы не соприкасалась со стенками раковины) или на крючок, под который поставить миску. После того как вода стечет, творог выложить на тарелку и поместить в холодильник.

Ленивые вареники

Состав: 100 г творога, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, 2 яйца, 1 ст. л. муки.

Творог растереть с маслом, сахаром и солью, добавить яйца, хорошо размешать, добавить муку, сформировать в муке колбаску

толщиной 3–4 см, нарезать ромбиками длиной 3–4 см (6–7 шт. на порцию). Опустить в кипяток и вынуть, как только вареники всплывут на поверхность. Подавать со сметаной и сахаром.

Запеканка из творога и кукурузных хлопьев

Состав: 100 г творога, 100 мл молока, 3 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1,5 *стакана кукурузных хлопьев, масло для смазки, молотые сухари, сметана.*

Творог протереть через сито, добавить молоко, сахар, яйцо и кукурузные хлопья. Все размешать, выложить на противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выровнять. Толщина должна быть не больше 4 см. Запечь в духовке. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Каши и сладкие блюда

Овсяная каша по-английски

Состав: 3–4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 мл молока, 50 мл сливок или сгущенного молока, зелень.

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Каша пшенная с тыквой

Состав: 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Рисовая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, 1 стакан риса, 2,5 стакана воды, 4 ст. л. масла, корица (на кончике ножа), 2 ст. л. изюма.

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10–12 минут. Подавать рисовую кашу горячей.

Гречневая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, 0,5 стакана гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. изюма, молотый мускатный орех (на кончике ножа).

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока или воды.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Гречневики

Состав: 3 стакана смолотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. л. сухих дрожжей, масло.

Гречневик – это блин из гречневой муки. Если гречневой муки нет, ее, хоть и более крупного помола, можно получить, измельчив крупу на кофейной ручной мельнице или мельничке для перца либо заменить смесью для детского питания с гречей.

Взять молотую гречневую крупу, молоко или воду, в которых растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить кусок растопленного масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Пшенная каша с фруктами и медом

Состав: 50 г пшена, 30 г чернослива, 20 г сушеных абрикосов, 20 г изюма, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 30 г меда.

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и половину масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Состав: 2 средних яблока, 30 г изюма, 60 г творога, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ч.л. манной крупы, 50 г сметаны, 2 ст. л. сахара.

С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину и внутреннюю часть мякоти, не прорезая краев. Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, половиной сахара, желтком и растопленным маслом и мякотью яблок. Заполнить яблоки

творожной массой и запечь. Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой (из оставшегося сахара).

Яблочная запеканка

Состав: 2 яблока, 3 ч. л. масла, 2 ч. л. сахарной пудры.

Сковородку смазать чайной ложкой масла, положить слоем одно нарезанное яблоко, добавить вторую треть сливочного масла и посыпать половиной сахарной пудры (растолочь сахар). Положить еще одно нарезанное яблоко без сердцевины, снова посыпать сахарной пудрой, добавить оставшееся масло и запекать в жаркой духовке (+170–200 °С) 10–15 минут.

Суфле яблочное

Состав: 12 яичных белков, 150 г сахара, 2 средних яблока, 2 ч. л. сливочного масла, 4 ч. л. сахарной пудры, сливочное масло для смазывания формы.

Яблоки промыть холодной водой, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, положить на противень, смоченный водой, запечь до готовности в жарочном шкафу. Готовые яблоки охладить и протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар и, помешивая деревянной ложкой, проварить до загустения. Приготовленную смесь, не охлаждая, влить во взбитые белки, интенсивно помешивая венчиком. Сковороду смазать сливочным маслом, уложить горкой подготовленное суфле или выпустить его из конверта с резной трубочкой. Выпекать суфле в жарочном шкафу при температуре +150–200 °С. Посыпать сахарной пудрой.

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Состав: 1 стакан чернослива, 100 г творога, 2 яичных желтка, 1 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. сахара, 5 очищенных грецких орехов, 100 мл сметаны, 1 ст. л. сливочного масла.

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с манкой, сырыми желтками, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Суфле лимонно-творожное

Состав: 250 г творога, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ч. л. лимонного сиропа, 50 г изюма.

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать 2 минуты. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Мюсли

Состав: 500 г овсяных хлопьев «Геркулес», 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. рафинированного растительного масла, 150 мл холодной воды, 1 стакан изюма, 2/3 стакана смеси из орехов, тыквенных семечек и семечек подсолнечника.

Овсяные хлопья равномерно полить сахарным раствором (сахар смешать с растительным маслом и кипяченой водой), перемешать и поставить в теплую духовку на 20 минут, периодически помешивать. Взять изюм и смесь из орехов, тыквенных семечек и семечек подсолнечника, перемешать, высыпать на противень с хлопьями и оставить на 20 минут в выключенной духовке. Употреблять с молоком, йогуртом, соком.

Напитки

Кисель из черники

Состав: 30 г черники, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1 ст. л. сахара, долька лимона, 300 мл воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут; после этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок.

Кисель из шиповника

Состав: 40 г сушеных ягод шиповника, 120 г сахара, 45 г крахмала, лимонная кислота.

Шиповник перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Молочный кисель

Состав: 150 мл молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, ваниль на кончике ножа.

100 мл молока нагреть до кипения, добавить сахар и вновь нагреть. В закипевшее вторично молоко медленно влить крахмал, разведенный в 50 мл холодного молока. При слабом кипении и непрерывном помешивании варить еще 3–5 минут. В 1 ст. л. горячей воды размешать ваниль и ввести в кисель, размешать, налить в стаканы и охладить. Если нет ванили, можно взять 0,5–1 ч. л. натертой цедры лимона или апельсина, которые добавить вместе с сахаром.

Коктейль из цитрусовых

Состав: 1 грейпфрут, 1 апельсин, сок 1 лимона.

Очистить грейпфрут (удалить не только кожуру, но и пленки

на дольках, иначе будет горчить) и апельсин, нарезать на дольки и перемешать в блендере с соком лимона.

Банановый коктейль

Состав: 1 банан, 1 стакан нежирного йогурта или молока, немного лимонного сока.

Смешать в миксере банан с лимонным соком и йогуртом (молоком).

Коктейль из кураги

Состав: 60 г (чуть больше полстакана) кураги, 1 ч. л. изюма, 100 мл молока или яблочного сока.

Курагу залить водой, чтобы она покрыла фрукты, и оставить на ночь, чтобы курага набухла, протереть ее через сито, добавить изюм, молоко или яблочный сок (если он не вызывает вздутия живота), хорошо размешать и подать.

Фруктово-овощной напиток

Состав: 2 морковки, 300 г сельдерея, 1 большое яблоко.

Нарезанные морковь и сельдерей пропустить через соковыжималку или натереть на терке и отжать сок. Яблоко очистить и отжать сок. Все смешать.

Яблочная вода

Состав: 1 сочное яблоко, 1 лимон, 3 ст. л. сахара.

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить сироп, сваренный из сахара, и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник.

Напиток лимонный

Состав: 1 ст. л. сахара, 1 лимон, 500 мл воды.

Стереть цедру с лимона, следя за тем, чтобы не попала белая кожица, имеющая горький привкус. Из лимона отжать сок. Вскипятить воду, снять с огня и добавить сахар и лимонный сок.

Напиток фруктовый из йогурта

Состав: 1 стаканчик йогурта, 200 мл холодного молока, 1 ст. л. сахара, корица на кончике ножа, пол-лимона, 100 г разных фруктов, 3 ст. л. *взбитых сливок*, 0,5 ст. л. *ванильного сахара.*

Смешать йогурт, молоко, сахар и корицу. Добавить сок, выжатый из половинки лимона, и натертую цедру. Взбить миксером. Мелко нарезать фрукты и разложить их в два высоких стакана. Залить фрукты напитком из йогурта. Поместить сверху взбитые сливки, посыпать ванильным сахаром.

Напиток морковно-апельсиновый

Состав: 1 апельсин, 1 морковка, 1 ст. л. сахара.

Апельсин вымыть, снять цедру, измельчить ее, залить кипятком, добавить сахар и проварить 5–7 минут, процедить. Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отжатым соком из апельсина и влить в охлажденный отвар.

Напиток из черники

Состав: 1 стакан черники, 50 мл сливок, сахарная пудра по вкусу.

Спелую чернику отобрать и вымыть, протереть через сито или выжать сок при помощи соковыжималки. Сок вылить в посуду, добавить холодные сливки, сахарную пудру и перемешать. Подавать охлажденным.

Изюмный отвар

Состав: 1 стакан изюма, 2 стакана воды, 1 лимон или лимонная кислота.

Изюм перебрать, промыть, мелко нарубить, залить водой, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить дольки лимона, или только сок из лимона, или лимонную кислоту по вкусу.

Сложный имбирный чай

Состав:500 мл свежего корня имбиря (3–4 см), 2 стручка кардамона, щепотка корицы, 1 ч. л. зеленого чая без добавок, 3 ч. л. цветочного меда, гвоздика, пол-лимона.

Имбирь в порошке брать не рекомендуется, та как чай получается не таким вкусным и мутным.

Заварить зеленый чай водой «белый ключ» (то есть не

вскипевшей, а когда только начнут появляться пузырьки), настаивать 5 минут, процедить. Чай (без чаинок) вылить в кастрюлю, добавить кардамон, мелко порубленный корень имбиря, корицу, гвоздику. Довести до кипения. На маленьком огне варить еще минут 20. Затем добавить мед, выжать в кастрюлю сок из лимона и остатки лимона вместе со шкуркой тоже кинуть в напиток. Варить минут 5. Выключить огонь и настаивать минут 15–20. Затем через ситечко процедить чай в другую емкость.

Пить можно как холодным, так и горячим. По желанию можно добавить свежую мелко порубленную мяту. Имбирный чай должен получиться янтарно-желтого цвета.

Зеленый чай с имбирем

Состав: 3–4 см корня свежего имбиря или половина чайной ложки сушеного имбиря, 1 ч. л. зеленого чая.

Натереть свежий имбирь на мелкой терке или насыпать сушеный вместе с заваркой в заварочный чайник. Можно настаивать и в термосе 20–30 минут, процедить.

Имбирный чай (от простуды и депрессии)

Состав: кипяток, листовой зеленый чай, имбирь, мед по желанию, острый красный перец чили по желанию.

Сначала заварить зеленый чай с имбирем, потом в уже готовый чай добавлять мед, перец. Можно добавить листочки мяты, лимон по вкусу или то, что нравится.

Напиток с имбирем

Состав: 1,2 л воды, 3 ст. л. натертого имбиря, 5 ст. л. меда, щепотка черного перца, 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока, 2 ст. л. свежей мяты.

Вскипятить воду, добавить имбирь, мед и размешать. Процедить через сито, стараясь выдавить из имбиря максимальное количество жидкости. Добавить щепотку черного перца и сок. В конце добавить немного свежей мяты. Употребляется горячим.

Соки и напитки против стресса и нервного истощения

Наверное, уже все знают, что при напряженном графике современной жизни человек должен получать витамины и минералы в полном объеме, если не хочет расплачиваться за это болезнями. Мало этого: при стрессе некоторые витамины и микроэлементы в повышенных количествах выводятся из организма, и даже более того: недостаток некоторых из них может спровоцировать развитие депрессии. Больше всего в данном случае человеку необходимы витамины А, С, Е и группы В, а из минералов – калий, кальций, магний, цинк, марганец, хром, селен.

При этом витамины и микроэлементы можно принимать по-разному. Можно покупать поливитамины и пить их, а можно потреблять их более приятным способом: в виде соков или напитков. Правда, соки эти должны быть свежевыжатыми, а не купленными в картонной коробке, ведь в основном «магазинные» соки делаются из концентрата, разведенного водой, и пользы в них гораздо меньше.

Любые соки очень быстро усваиваются организмом, не нагружая пищеварительную систему. В народной медицине лечение соками занимает не последнее место. На применении свежевыжатого сока основано множество лечебных диет. Это обусловлено тем, что в них содержатся и антибактериальные, и противовоспалительные элементы, и множество витаминов, и даже антиоксиданты. Следует также знать, что пить сок рекомендуется сразу же после приготовления, потому что свежевыжатый сок из-за постоянного контакта с кислородом быстро теряет целебные свойства. Для получения максимальной пользы для организма достаточно выпивать 300 мл в день.

Овощные и фруктовые соки спасают от авитаминозов и недостатка минеральных веществ тех, кто из-за заболеваний желудка и кишечника не могут употреблять сырые овощи и фрукты. Эти два вида соков как бы дополняют один другой: овощные содержат меньше органических кислот и поэтому имеют пресный вкус, зато они богаче минеральными солями, им принадлежит роль строительного материала организма; фруктовые очищают его от шлаков, токсинов. В овощных соках больше белков, а во фруктовых – углеводов. Именно поэтому фруктовые соки кажутся гораздо вкуснее овощных. И чтобы получать и пользу, и удовольствие, соки можно смешивать:

например, сельдереевый с морковным.

Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, и в особенности заболевания желудочно-кишечного тракта, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, какие из соков вам подойдут, а какие могут быть и вредны. Ниже указаны соки и напитки, которые лучше всего помогут при стрессе и депрессии, при этом перечислены не все их полезные свойства и рецепты из них, а только те, что помогут при данных состояниях.

Как готовить и пить соки

Овощи и фрукты надо чистить и нарезать непосредственно перед приготовлением сока, иначе они теряют часть своих питательных веществ.

Сок нужно делать только из свежих, неиспорченных фруктов и овощей.

Сразу после приготовления соковыжималку следует тщательно мыть горячей водой.

Соки должны быть выпиты не более чем через 15 минут после изготовления, потому что в них быстро размножаются микроорганизмы.

Пить соки надо небольшими глотками, лучше через соломинку для коктейля.

Желательно пить их не менее чем за 30 минут до приема пиши; при нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике.

Не рекомендуется сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

Самые полезные соки – «мутные» (нектары), то есть содержащие больше составных частей исходного материала. Соки фильтруют только при серьезных нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом.

Листовые овощи смешивают с корнеплодами в соотношении 1:2.

Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т. п.) желательно не смешивать с другими соками. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.).

Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена следует добавлять к другим сокам в очень малых количествах.

Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Фруктовые соки можно пить до 2–3 стаканов в день, если в описании не написано иное и если нет никаких отрицательных реакций на сок. Не стоит пить фруктовые соки на десерт и в качестве возбудителя аппетита. Это вредно для организма. Лучше всего их пить отдельно от еды.

Сок из кабачков

Молодые плоды кабачка содержат сахара, витамин С, витамины B_1 B_2, РР, тиамин, фолиевую кислоту и т. д. По мере

созревания плодов содержание в них сахаров и каротина увеличивается. А желтоплодные кабачки по содержанию каротина могут превосходить морковь. Много в кабачках калия, кальция, магния, фосфора и железа, органических кислот и белка. Кабачковый сок содержит значительное количество меди, что делает его ценным при анемии, нервных и сердечных заболеваниях, при гипертонии.

Его **нежелательно употреблять при почечной недостаточности, сопровождающейся нарушением обмена калия,**поскольку калия в кабачках много.

Сок кабачков оказывает успокаивающее действие и улучшает сон.

Сок из кабачков принимают начиная с 1 столовой ложки 1–2 раза в день, постепенно доводя дозу до 1,5–2 стаканов в день, разделив ее на 3–4 приема, за 15–20 минут до еды.

Кабачковый сок лучше всего сочетается с яблочным и морковным.

Морковный сок

В свежевыжатом морковном соке много бета-каротина, витаминов группы B, C, D, E, калия, кальция, магния, кремния, йода, кобальта.

Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако, чтобы он усвоился и превратился в витамин А, необходимы жиры. Недаром детям дают тертую морковку со сметаной. Можно салат с морковкой заправлять растительным маслом или заправленный маслом салат запивать морковным соком.

Морковный сок помогает при малокровии, сердечно-сосудистых проблемах, мочекаменной болезни, полиартритах, авитаминозах и общем упадке сил, повышает иммунитет и нормализует обмен веществ. Однако важно помнить, что не следует злоупотреблять морковным соком. Из-за избытка бета-каротина перегружается печень, а кожа может приобрести желтоватый оттенок. В день рекомендуется выпивать не более 500 мл морковного сока в несколько приемов для лечения, при этом такую дозу нельзя употреблять долго. А для витаминной профилактики достаточно половины стакана (100 мл).

Очень важно помнить, что **при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых воспалительных заболеваниях кишечника и поджелудочной железы, а также при ожирении морковный сок противопоказан.**

Морковный сок хорошо сочетается с другими овощными и

фруктовыми соками.

Морковный сок лучше всего готовить из моркови сортов Каротель, Нентская, Парижская.

Томатный сок

В состав томата входят сахара – в основном фруктоза и глюкоза, минеральные соли, такие как йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк. Помидоры богаты целым набором витаминов: А, B_2, B_6, С, Е, К, РР и бета-каротин. Помидоры содержат органические кислоты: лимонную, яблочную, винную и в небольшом количестве щавелевую. Два стакана томатного сока восполняют суточную потребность в витаминах С и А. Калий улучшает работу сердца.

Также в состав помидора входит мощный антиоксидант ликопен. Он способен предотвращать опухоли и прекратить мутации ДНК. В переработанных томатах ликопена даже больше, чем в сырых, и он лучше усваивается в присутствии жиров. Ликопен препятствует процессу окисления «плохого» холестерина и этим предотвращает риск развития инфаркта и инсульта. Ликопен улучшает работу мозга.

Кроме готового серотонина, который часто называют «гормоном счастья», в помидорах содержится и тирамин – органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в организме. Благодаря этому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Они помогают при астении и атеросклерозе.

Томаты, предназначенные для изготовления сока, не должны быть перезрелыми, на них не должно быть повреждений, плесени, земли. Качественный томатный сок не должен быть прозрачным. Собранные и отсортированные по степени зрелости помидоры тщательно моют в проточной воде, измельчают и отжимают сок.

Томатный сок нужно пить за 20–30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи. Добавление соли снижает целебные свойства сока. Вместо соли можно добавить измельченный чеснок и свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу.

Томатный сок пьют в чистом виде, а также смешивая с яблочным, тыквенным и лимонным соками (2:4:2:1).

Противопоказан томатный сок при обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита и холецистита. Томатный сок нельзя пить людям с аллергией на красные овощи и фрукты.

Ни в коем случае не употреблять при отравлении, даже легком! В этом случае томатный сок усилит имеющийся

эффект.

Виноградный сок и изюм

Свежевыжатый виноградный сок содержит витамины А, B_1 B_2 и С, минералы: кальций, хлор, фосфор, калий, медь, железо, магний, кремний и серу. Виноград богат углеводами, сахарами, органическими кислотами (яблочной, салициловой, лимонной, янтарной, муравьиной и др.).

В соке винограда темных сортов содержатся вещества, снижающие риск заболеваний сердца.

Натуральный виноградный сок улучшает обмен веществ, ускоряет пищеварение, удаляет из организма шлаки, помогает при очищении организма и используется при похудании. Наличие большого количества минералов в соке способствуют очищению крови и кровообразованию.

Сок винограда обладает тонизирующим действием. Он полезен при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Снижает содержание холестерина в крови. Пить сок нужно за час до еды 3 раза в день. Начинать с 1/2 стакана сока и к концу курса, через 1–1,5 месяца, довести до 2 стаканов на прием. Детям следует пить сок по 1/2—1 стакану в зависимости от возраста. Перед приемом его следует разводить водой в пропорции 1:1.

Не рекомендуется виноградный сок при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, ожирении, хронических воспалительных процессах в легких. Нежелательно употреблять виноградный сок и при склонности к метеоризму.

Издавна очень ценилась способность изюма укреплять нервную систему, действовать как успокоительное средство. Врачи рекомендуют изюм как средство против анемии и общей слабости, от лихорадки и нарушений желудочно-кишечного тракта, при болезнях сердца, легких и почек.

Лечебные свойства изюма обусловлены содержанием в сухих ягодах полезных минеральных солей, органических кислот и витаминов. Количество сахаров (глюкозы и фруктозы) в изюме в 8 раз выше, чем в винограде. Протеины, большое количество минеральных веществ присутствуют в нем. Содержится в изюме и незаменимый для профилактики остеопороза бор. Темный изюм, так же как темный виноград, считается более полезным, чем светлые сорта.

Гранатовый сок

Гранатовый сок содержит значительное количество глюкозы и фруктозы, органические кислоты (с преобладанием лимонной кислоты), 15 аминокислот, в том числе 6 незаменимых, витамины С, B_1, B_2, Е, А, РР и микроэлементы.

Сок граната отлично усваивается, возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка, повышает гемоглобин, помогает при заболеваниях сердца, почек, гастрите, колите, общем упадке сил, простуде, ангине, очищает сосуды, регулирует аппетит и улучшает пищеварение.

При анемии пить по 1/2 стакана сока граната 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Необходимо соблюдать диету, назначенную врачом, для поднятия гемоглобина. Курс лечения длится 2–4 месяца, затем следует месячный перерыв и курс повторяется, но следует иметь в виду, что сок обладает вяжущим эффектом и в некоторых случаях может вызвать запор.

Также при анемии сок семян граната принимают по 1 /4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды, разбавив пополам с водой.

Обычно гранатовый сок рекомендуют пить в сочетании с морковным и свекольным соками или разбавляя водой, поскольку в нем содержится много кислот, которые раздражают слизистую желудка и разрушают эмаль зубов.

Противопоказан свежевыжатый гранатовый сок при гастрите с высокой кислотностью, язвенной болезни и панкреатите.

Абрикосовый сок

Абрикосовый сок содержит до 20–27 % сахаров, органические кислоты – салициловую, яблочную, лимонную. Абрикосы богаты солями калия (укрепляющими сердечную деятельность), кальция (участвующего в образовании тканей), железа (повышающего гемоглобин крови). Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и при ожирении. Из-за высокого содержания солей магния и железа свежие и сушеные абрикосы рекомендуют включать в диету гипертоников и больных анемией. 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

150 мл сока ежедневно достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С.

Плоды абрикоса помогают улучшить память и повышают мозговую активность, что важно для людей занимающихся интеллектуальным трудом, школьникам и студентам.

Абрикос очень полезен детям для роста, поскольку в нем много каротина, а также людям с нарушениями функций центральной нервной системы, при заболеваниях кожи и слизистых оболочек глаз.

Но диабетикам или людям с лишним весам лучше воздержаться от абрикосового сока: в нём очень много сахарозы, к тому же он очень калориен.

Грейпфрутовый сок

Грейпфрутовый сок необычайно богат каротином, витаминами группы В, в нем содержатся калий, кальций, железо, магний, фосфор, цинк, марганец и органические кислоты. Богатый витамином С, он помогает справиться с простудой и гриппом, повышает иммунитет. Витамин РР помогает при хронической усталости и бессоннице. Пектин нормализует обмен веществ и избавляет от «плохого» холестерина. В гранатовом соке содержатся вещества, которые повышают эластичность кровеносных сосудов и укрепляют капилляры, что очень важно для предотвращения кровоизлияний.

Особенно он полезен при физических и умственных нагрузках: укрепляет центральную нервную систему и помогает избавиться от вялости, сонливости и головокружения.

Свежевыжатый сок незаменим при отсутствии аппетита. Поэтому сок рекомендуется принимать людям с плохим пищеварением, с отложением солей. Находящиеся в грейпфруте эфирные масла и органические кислоты стимулируют обмен веществ, усиливают выработку пищеварительных соков, улучшают пищеварение и усвоение пищи.

Грейпфрут содержит очень мало калорий и достаточно много витаминов, что позволяет включать его сок в различные диеты, а также употреблять при занятиях фитнесом, шейпингом или аэробикой для быстрого восстановления. В этих случаях грейпфрутовый сок рекомендуется пить не очищенным, а вместе с мякотью.

Полезные свойства грейпфрута широко используются при атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении. Принимать по 1/4 стакана за 20–30 минут до еды, а при бессоннице – по 1/2 стакана на ночь.

Регулярное употребление апельсинового и грейпфрутового сока препятствует развитию остеопороза.

Грейпфрутовый сок отлично сочетается с соками из сладких фруктов.

Употребление грейпфрутового сока ни в коем случае

нельзя сочетать с приемом лекарств.Поскольку сок стимулирует активную работу печени и кишечника, то лекарства после оказания помощи не выводятся из организма, а наоборот, всасываются в кровь – в результате наступает передозировка. Поэтому тем, кто при хронических заболеваниях принимает лекарства постоянно, лучше совсем отказаться от сока из грейпфрутов, а тем, кто проходит курс оздоровления, следует воздержаться от него до конца лечения.

Апельсиновый сок

Свежий апельсиновый сок содержит витамин А, С, небольшое количество витаминов К, Е, B_6, B_2, B_1, биотин, фолиевую кислоту и 11 аминокислот, а также минералы: кальций, фосфор, калий, медь, железо, магний и цинк.

Из-за большого содержания витамина С апельсин помогает от простуды, повышает тонус, снимает усталость и укрепляет кровеносные сосуды. Полезен при атеросклерозе и гипертонии. В одном стакане содержится почти суточная норма витамина С для взрослого человека.

Однако следует помнить, что избыток цитрусовых увеличивает кислотность и выводит кальций из организма. Поэтому рекомендуется употреблять не более 1/2—1 стакана сока в день.

При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и расстройствах кишечника лучше не употреблять апельсины, а сок разбавлять наполовину.

Апельсиновый сок нельзя пить людям, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, и тем, у кого аллергическая реакция на цитрусовые.

Лимонный сок

Лимонный сок очень богат органическим калием. Также он – источник цитрина, который, соединяясь с витамином С, благотворно влияет на обмен веществ, укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Также в лимонах содержатся витамины А, $B_2$$B_{15}$и Р, пектиновые вещества, соли железа, фосфора, кальция, магния, гликозиды.

Лимонный сок поддерживает в норме артериальное давление, а значит, является профилактическим средством против инфарктов, инсультов и других заболеваний. Он действует как сильное антисептическое, противовоспалительное и

иммуноукрепляющее средство, что будет особенно полезно в зимнее время. Также он снижает высокую температуру, выводит из организма токсины, снимает судороги и головную боль, снижает уровень сахара в крови у больных диабетом, укрепляет иммунитет, тонизирует, снижает утомляемость и повышает работоспособность.

Лимонный сок в чистом виде рекомендуют пить только при авитаминозе или цинге. В остальных случаях лимонный сок лучше разбавлять водой или смешивать с другими, более сладкими, соками, по вкусу. Неразбавленный лимонный сок вреден для желудка. Достаточно добавлять несколько капель лимонного сока в воду, чтобы улучшить усвоение кальция в организме и нормализовать работу почек.

Неразбавленный лимонный сок, если употреблять его очень часто и много, выводит кальций из организма.

Весной, когда запас витаминов в организме иссякает, полезно пить лимонный сок, разведённый наполовину кипятком, с добавлением чайной ложки меда.

В Турции и Болгарии популярен «эликсир молодости»: сок лимона, смешанный с медом и оливковым маслом (2:4:1) – принимают такую смесь каждый день по 1 чайной ложке натощак.

Лимон, как и любые цитрусовые, может вызывать аллергические реакции. Лимоны противопоказаны при высокой кислотности желудочного сока, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите и энтерите.

Грушевый сок

В соке груши содержатся углеводы, органические кислоты, дубильные вещества, из витаминов – преимущественно С, Р, каротин. Из микроэлементов в соке груш содержатся ванадий, молибден, никель, фтор, йод и др. Раннеспелые сорта богаты марганцем, поздние сорта – железом. Грушевый сок – это ценный источник органического цинка, его в грушах содержится больше, чем в абрикосах, яблоках, персиках, сливах, садовой землянике, черной смородине и др.

Груши обладают тонизирующими свойствами. Они успокаивают сердцебиение, улучшают настроение, снимают напряжение.

Сок киви

Киви – это кладезь витаминов А, Е, B_1, B_2, B_3, B_6, а в особенности витамина С, он богат углеводами, минеральными

солями, ферментами и дубильной кислотой.

Минеральные комплексы зеленого пигмента киви активизируют протеины, стимулируя этим деятельность головного мозга.

Сок киви рекомендуется людям с пониженным иммунитетом, поскольку ежедневное употребление 1–2 штук (это один стакан сока) покрывает суточную потребность в витамине С. При этим сочетание витамина С и магния позволяет организму противостоять стрессам. Поэтому кардиологи рекомендуют стакан сока киви в день как альтернативу кардио-аспирину.

Сок киви регулирует уровень сахара в крови, поэтому очень полезен диабетикам, помогает организму бороться с вирусами, улучшает состав крови, удерживает в костях кальций, укрепляет иммунитет и повышает тонус.

Употребление сока киви рекомендуется гипертоникам, поскольку содержащийся в нем калий нормализует артериальное давление.

Киви не стоит принимать при повышенной кислотности желудочного сока и при наличии аллергических реакций на него.

Сок манго

Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.). Присутствуют витамины B_1, B_2, B_5, B_6, B_9, E, D и C. Содержание последнего зависит не только от сорта, но и от условий выращивания и составляет от 15 до 180 мг на 100 г мякоти. Из минералов содержатся кальций, железо, магний, калий, фосфор, немного цинка. Среди 12 аминокислот есть незаменимые.

Оранжево-желтая окраска спелого плода обеспечена каротином (его в 5 раз больше, чем в мандаринах).

Даже зеленые, недозрелые плоды не менее полезны. Витамин С в зеленых манго – отличное средство от авитаминоза.

Сок спелых манго рекомендуется употреблять:

– при различных заболеваниях органов зрения (сухость роговицы, куриная слепота, при аномалиях рефракции);

– в качестве витаминного комплекса, повышающего сопротивляемость организма, улучшающего иммунитет;

– при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Возможные неблагоприятные последствия употребления сока манго:

– сок неспелых плодов может стать причиной раздражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, вызвать колики. Поэтому его необходимо смешивать с водой и не рекомендуется употреблять при гастритах и колитах;

– сок спелых плодов (особенно с мякотью), употребляемый в больших количествах, приводит к запорам, аллергическим реакциям (крапивница), лихорадке.

Мандариновый сок

Сок мандарина содержит те же полезные вещества, что и сок апельсина и лимона, в том числе витамин С. Этот сок действует как жаропонижающее и противовоспалительное средство, помогает при гипертонии и авитаминозе, повышает тонус и укрепляет иммунитет.

Вкус мандаринового сока немного мягче и чуточку слаще, чем у сока других цитрусовых. При этом он хорошо сочетается с соками других цитрусовых.

Сок маракуйи

Сок маракуйи – слегка терпкий, кисло-сладкий с тонким ароматом. Он тонизирует, освежает, улучшает настроение. Его полезно пить при заболеваниях печени и почек, проблемах пищеварения, низком давлении. Он очищает организм от шлаков, рекомендуется гипотоникам.

Сок маракуйи хорошо сочетается с апельсиновым, персиковым, манговым и ананасовым соками.

Сок помело

Гигантский цитрус по вкусу напоминает грейпфрут, однако у помело отсутствует характерная горчинка. Все качества, имеющиеся у грейпфрута, у помело наличествуют в усиленном варианте: много сока, много витаминов, способность мгновенно утолять жажду.

Помело – это богатейший источник аскорбиновой кислоты, витамина А, эфирных масел, антиоксидантов, микроэлементов. Благодаря содержанию витамина С и эфирных масел помело помогает организму бороться с вирусными заболеваниями. Кроме того, сок помело используется при лечении гипертонии (он нормализует давление). Полезен помело и в профилактике атеросклероза.

Кожура помело легко отделяется от мякоти, если сделать

несколько глубоких надрезов. Мякоть свободно лежит, почти не прикрепленная к долькам, косточки высыпаются сами, сок отжать очень просто.

Персиковый сок

По сравнению с ранними сортами, поздние ароматнее и слаще, а витаминов в них гораздо больше. В плодах с желтой мякотью содержится достаточное количество провитамина А (каротина), витамины B_1, B_2, С, Р. В персике много органических кислот: яблочная, винная, хининная и лимонная; эфирные масла, минеральные соли, каротин. Сочность плода во многом зависит от содержания в нем пектина. Если его мало, персик тверд и пригоден только для переработки. Персик содержит железо, что способствует повышению гемоглобина, а содержащийся в плодах калий благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Свежие персики способствуют перевариванию жирной пищи.

Персиковый сок полезен больным и истощенным людям в качестве питательного и общеукрепляющего средства.

Благодаря содержанию витаминов А, С и В персиковый сок рекомендуют при повышенной склонности к простудным заболеваниям.

Персиковый сок хорошо сочетается с яблочным и сливовым.

Проявлять осторожность по отношению к душистым персикам необходимо аллергикам, диабетикам и людям, склонным к ожирению.

Тыквенный сок

Сок тыквы содержит сахарозу, полезные пектиновые вещества, соли калия, кальция, магния, фосфор, железо, медь и кобальт. Есть в нем витамины С, B_1, B_2, B_6, Е, бета-каротин. Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезной палочки.

При бессоннице рекомендуется на ночь выпивать рюмку (70 мл) сока тыквы с медом. Курс лечения – 10 дней.

Противопоказаний для приема тыквенного сока практически нет, только индивидуальная непереносимость.

Его можно пить и в чистом виде, и в сочетании с соками моркови и яблока. Для получения более приятного освежающего вкуса в поцеженный тыквенный сок добавляют яблочный сок, немного разведенной лимонной кислоты, сахарного сиропа, хорошо размешивают и охлаждают.

Калина

В ягодах калины в два раза больше аскорбиновой кислоты, чем в цитрусовых, а по содержанию солей железа они превосходят лимоны и апельсины в пять раз. Калина богата витаминами А и Е. В медицине используются плоды, кора и цветки.

Свежий сок калины помогает при головных болях.

Сок из листьев калины рекомендуется как укрепляющее средство после тяжелых заболеваний. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

При неврастении 1 столовую ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим свойством: 1 столовую ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Брусника

Она богата пищевыми волокнами, антоцианами. В ней 87 % воды, есть белки, углеводы, свободные органические кислоты. В бруснике сравнительно много витамина С, есть провитамин А, калий, кальций, магний, фосфор и железо.

Для нормализации обмена веществ, как общеукрепляющее: 3–4 чайных ложки измельченных листьев брусники залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Ежевика

Ягоды ежевики богаты глюкозой, фруктозой, витамином С, каротином, органическими кислотами и токоферолами. Они содержат большое количество биофлавоноидов, которые оказывают противовоспалительное, противоотечное действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов и усиливают действие витамина С.

Употребление в пищу ягод ежевики способствует улучшению состава крови.

Сок готовят из спелых сочных плодов ежевики и молодых листьев. Очень эффективен он при анемии, обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием.

Настой из листьев ежевики обладает успокаивающим действием: 1 столовую ложку листьев ежевики залить стаканом кипятка, пить в тёплом виде утром и вечером по 100 мл.

Раз в неделю можно сок пить напиток с мёдом как общеукрепляющее и успокаивающее средство. Для этого в 140 мл кипящей воды разводят 20 г мёда, добавляют в него 40 г ежевичного сока.

Ежевика вредна для почек, но отрицательное её воздействие можно нейтрализовать, употребляя сахарный песок.

Клюква

Ягоды клюквы содержат в достаточном количестве калий, магний, кальций, медь, йод, барий, железо, серебро, марганец, свинец. Кроме того, они богаты витаминами B_1 и B_2, С, РР, К, а также содержат флавоноиды, урсоловую и органические кислоты: кетоглутаровую, лимонную, хинную, яблочную, бензойную (именно благодаря ей ягоды долго сохраняют свежесть без дополнительной обработки). Из сахаров содержатся фруктоза и глюкоза, также присутствуют красящие, пектиновые, дубильные, азотистые вещества и фитонциды. Наиболее целебными считаются плоды клюквы, собранные весной, поскольку именно в них наибольшее содержание ценных веществ, сахаров и биологически активных веществ, однако в осенней клюкве больше концентрация витамина С.

Целебные свойства свежевыжатого клюквенного сока основаны на высоком содержании в нём танинов, которые препятствуют внедрению микробов через клеточную мембрану. Благодаря этому клюквенный сок повышает иммунитет.

Такие химические элементы, как бор, йод, марганец, позволяют понижать артериальное давление, поэтому довольно часто клюквенный сок рекомендуется при гипертонической болезни. Урсоловая кислота обладает сосудорасширяющим действием на коронарные сосуды.

Нормой употребления клюквенного сока является 1 стакан в течение дня (можно несколькими порциями). Перед употреблением сок разбавляют по вкусу кипяченой подслащенной водой.

Противопоказаниями для применения клюквенного сока являются язва желудка, двенадцатиперстной кишки и повышенная кислотность желудочного сока.

Малина

Плоды малины содержат различные органические кислоты: салициловую, лимонную, яблочную, капроновую, муравьиную. Из сахаров есть и глюкоза, и сахароза, и фруктоза. Кроме того, в ягодах присутствуют дубильные вещества, витамин С (порядка 45 мг), достаточно большое количество азотистых, пектиновых и красящих веществ, эфирное масло, соли калия, меди. Кроме того, плоды содержат витамин РР (никотиновая кислота), фолиевую кислоту, йод, железо, каротин и клетчатку.

Особенно полезен свежевыжатый сок малины, являющийся весьма действенным при анемиях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях почек, атеросклерозе и гипертонии.

Свежевыжатый малиновый сок улучшает аппетит, нормализует процессы пищеварения.

Малина содержит большое количество меди, последняя входит в состав большинства антидепрессантов. Поэтому малина полезна людям, работа или жизнь которых связана с большим нервным напряжением.

Противопоказанием является индивидуальная непереносимость, также с осторожностью дают малину детям в возрасте до 1,5–2 лет, поскольку нередко встречаются случаи резко выраженных аллергических реакций.Также лечение малиной нежелательно при подагре, нефрите и некоторых заболеваниях почек (например, при мочекислом диатезе). Может вызывать сильную аллергическую реакцию.

Календула (ноготки)

В цветах календулы содержатся многие ценные вещества: витамин С, яблочная кислота, эфирное масло. Они обладают противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным и желчегонным свойствами, понижают давление, успокаивают центральную нервную систему.

Настойка календулы: 25 г сухих цветков календулы залить 100 мл 70 %-ного спирта или водки, настаивать 15 дней, процедить, профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке на 1 /2 стакана теплой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Чтобы устойчиво снизить давление, необходимо длительно принимать настойку календулы по 20–30 капель 3 раза в день. Исчезают головные боли, улучшается сон и повышается работоспособность.

Валериана

В корнях валерианы обнаружено около 100 веществ. Корни содержат эфирное масло, дубильные вещества, сахара,

органические кислоты (муравьиную, уксусную, яблочную, стеариновую, пальмитиновую и др.), гликозиды, полисахариды, органические кислоты.

Валериана оказывает многостороннее действие на организм; угнетает центральную нервную систему, понижает ее возбудимость; уменьшает спазмы гладкомышечных органов. Эфирное масло валерианы ослабляет судороги; уменьшает возбуждение, вызванное кофеином, удлиняет действие снотворных. Валериана регулирует деятельность сердца, улучшает коронарное кровообращение. Помимо того, валериана усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, усиливает желчеотделение.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении из-за медленного развития максимального лечебного эффекта.

1 столовую ложку сухих корневищ с корнями залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Детям давать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Применяется как успокаивающее средство.

При гипертонической болезни 1-й стадии как общее успокаивающее средство:

– 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

– 10 г корней и корневищ измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по 1/2, стакана 3 раза в день;

– растолочь корни в ступке в порошок. Принимать по 1–2 г порошка 2–4 раза в день.

Для снижения артериального давления валериановую настойку (большой концентрации) без примеси других трав нюхать перед сном в течение 1–1,5 минут каждой ноздрей. Продолжительность 2–4 месяца. На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, затем она начинает снижать артериальное давление. У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать, у нее сильный снотворный эффект в данном случае.

Как успокаивающее при нервном возбуждении, тревожном состоянии, плаксивости и бессоннице, особенно у женщин, в

качестве вспомогательного, но действенного средства применяют валериановые ванны: 5–6 горстей измельченного корня валерианы кипятить в 1 л воды 15–20 минут, процедить и влить в горячую ванну. Продолжительность – 10 минут.

Лаванда

Листья, стебли и цветки лаванды содержат эфирные масла, урсоловую кислоту, дубильные вещества.

Из лаванды делают эфирное масло, которое обладает многими полезными и целебными свойствами. Оно обладает спазмолитическим, болеутоляющим, успокаивающим, антисептическим, мочегонным, потогонным действиями, увеличивает секрецию желудка и моторику кишечника. Также оно используется против мигреней, для снижения давления, как глистогонное, антиревматическое, заживляющее.

Отвар веточек лаванды с цветами очень хорошо помогает при простудных заболеваниях, действует как антисептическое, успокаивающее и спазмолитическое средство. После трудного дня хорошо принять успокаивающую и снимающую напряжение ванну с отваром лаванды.

Лаванда применяется при бессоннице, неврозах, общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления, повышенной утомляемости, плохом настроении, меланхолии, неврастении, кожных заболеваниях нервного происхождения.

Регулярное применение эфирного масла лаванды повышает умственную активность, способствует повышению производительности труда, снимает нервное напряжение в конце рабочего дня.

Сироп из лаванды: 200 г свежих верхушек лаванды залить 0,5 литра крутого кипятка, настоять, укутав, в течение суток. Затем настой процедить, остаток отжать. После вновь положить 200 г свежих верхушек лаванды, залить 0,5 л предыдущего кипящего настоя, настоять, укутав, сутки, процедить, остаток отжать. В жидкость добавить 0,5 кг сахарного песка или меда. Размешать до полного растворения, варить на слабом огне до густого сиропа, помешивая содержимое. Сироп из лаванды успокаивает нервы, снимает боль при мигрени, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Березовый сок

Это экологически чистый, целебный напиток, содержащий в своем составе сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические

кислоты, ароматические, дубильные, биологически активные вещества и соединения, большой набор минеральных элементов в виде калия, кальция, натрия, магния, марганца, бария, меди, титана и др.

Прием 1 стакана березового сока в день в течение 2–3 недель (оптимально выпивать 3 раза в день по 1 стакану за полчаса до еды) поможет организму справиться с весенней слабостью, авитаминозом, рассеянностью, усталостью и депрессией. Детям ранней весной полезно давать по 1/2 стакана березового сока 3–4 раза в день до еды.

При анемии можно принимать свежий березовый сок по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Полезно настоять березовый сок на хвое. Для этого молодые побеги сосны промывают, затем обдают паром для удаления соснового налета и снова промывают сначала горячей, потом холодной водой. В подогретый сок добавляют побеги с хвоей из расчета 50 г хвои на 10 л сока и настаивают 5–7 часов.

Березовый сок на мяте: высушенную мяту моют горячей водой, после чего заливают подогретым соком из расчета 15 г травы на 10 л сока и настаивают 4–6 часов. После добавления в сок сахара и лимонной кислоты смесь тщательно перемешивают. Затем сок фильтруют, подогревают и стерилизуют.

Березово-клюквенный сок богат сахарами, органическими кислотами, пектиновыми веществами и витамином С. Такой сок освежает, бодрит, повышает умственную и физическую трудоспособность.

Свежий березовый сок можно заготавливать впрок и использовать как общеукрепляющее средство и при авитаминозах: выпаривать сок на слабом огне под крышкой до густоты сиропа, снимая образующуюся пену. Процедить, очистить яичным белком, как бульон, и хранить в хорошо закупоренной посуде. Принимать по 1 чайной ложке на 1 стакан кипяченой воды.

Противопоказан березовый сок тем, у кого аллергия на пыльцу березы.

Мелисса

Лечебные свойства мелиссы обусловлены эфирным маслом, находящимся в ее листьях. Лекарственные средства, в состав которых входит мелисса, обладают выраженными успокоительными, спазмолитическими свойствами. Мелисса обладает легким снотворным эффектом. Успокоительное и спазмолитическое действие проявляются при применении

небольших доз мелиссы, последующее их увеличение не усиливает этих эффектов.

Мелисса может применяться при различных аритмиях, а также при нервной дрожи, которая бывает у некоторых людей ночью. Она замедляет дыхание, уменьшает частоту сердечных сокращений, снижает артериальное давление.

Настойка мелиссы назначается при болях в спине, учащенном сердцебиении, бессоннице, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии. 15 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день.

При анемии, сердечных заболеваниях, как успокоительное средство: 1 столовую ложку измельченной травы залить 2,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Мята

Мята перечная содержит эфирное масло, основным компонентом которого является ментол, определяющий вкус мяты. Имеются в ее составе дубильные вещества, флавоноиды, горечи.

Мята обладает болеутоляющим и сосудорасширяющим свойствами. Мятное масло входит в состав многих лечебных препаратов: мятные капли, желудочные таблетки, различные мази. Она улучшает пищеварение, прекращает тошноту, обладает желчегонными свойствами.

Мятные ванны обладают успокаивающими свойствами. Мята используется как средство, снимающее сердцебиение, стимулирующее деятельность сердца и кровообращение.

Расслабляющие и противовоспалительные свойства мяты делают ее прекрасным лекарством при болях и спазмах, таких как боли в желудке, колики, вспучивание кишечника, изжога, несварение желудка, икота, головные боли, мигрень, тошнота и морская болезнь. Для приготовления настоя берут 2 чайные ложки сухих листьев мяты, заваривают стаканом кипятка, дают настояться 30 минут и процеживают. Настой принимают по 1/3 стакана 2 раза в день за 15–20 минут до еды.

Отвары мяты пьют в качестве успокаивающего средства, при воспалительных процессах в бронхах, легких, а также при сердечнососудистых, гинекологических заболеваниях.

2—3 чайные ложки заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в закрытой посуде 10–15 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Для профилактики приступов гипертонии используют смесь из 1 части мяты, 1 части ромашки и 1/2 части валерианы. Из трав готовят настой и пьют его в течение месяца по 1/3 стакана ежедневно.

При головной боли:

– свежие листья мяты приложить ко лбу и перевязать,

– настоять мяту на тройном одеколоне в течение 8 дней, процедить, отжать, натирать виски, лоб, затылок.

При головных болях, тошноте настойка из резаных листьев: 1 часть листа на 20 частей 70 %-ного спирта, настаивать 1 неделю. Принимать по 10–15 капель.

Настой мяты перечной: 1 полную чайную ложку листьев мяты помещают в эмалированную посуду, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой мяты хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

Детям раннего возраста смазывание слизистых оболочек носа и носоглотки противопоказано, так как возможны рефлекторное угнетение и остановка дыхания. У некоторых лиц, особенно у детей, отмечаются аллергические реакции на компоненты эфирного масла как при приеме внутрь, так и при соприкосновении с кожей.

Лимонник

В ягодах лимонника содержится большое количество калия и селена, есть йод. Он содержит эфирные масла, дубильные вещества, жирные и органические кислоты, аскорбиновую кислоту, витамин Е, минеральные вещества, а также лигнаны, которые являются антиоксидантами и улучшают функцию печени. Но основное их действие – тонизирующее.

Именно поэтому настойка лимонника не только восстанавливает силы, стимулирует дыхание, сердечную деятельность, нервную систему, но и обостряет зрение.

Препараты из лимонника имеют тонизирующее, освежающее, стимулирующее действие и полезны во время напряженной умственной работы. При этом очень важно, что его тонизирующее действие не сопровождается истощением нервных клеток.

При умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также для усиления остроты зрения

спиртовую настойку из плодов и семян лимонника на 70 %-ном спирте принимают по 20–30 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды. Курс лечения – 20–35 дней. Или пьют порошок из высушенных плодов и семян по 0,5 г за 15–30 минут до еды 2–3 раза в день. При этом надо принимать мед во время еды по 20–35 г 3 раза в день.

Лимонник помогает организму приспособиться к экстремальным внешним воздействиям. В частности, при резкой смене климатических условий ускоряется акклиматизация. В период его приема отмечается значительное снижение заболеваемости гриппом и простудными заболеваниями.

Из свежих и сухих плодов лимонника приготавливают витаминизированный сок. Свежесобранные плоды промывают, отжимают в соковыжималке и сразу стерилизуют в небольших бутылках. Сушёные плоды кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде, после чего настаивают, процеживают через марлю и добавляют сахар по вкусу. На 1 столовую ложку сухих ягод берут 1 стакан воды. Одной чайной ложки такого сока достаточно, чтобы придать чаю приятный вкус.

Следует иметь в виду, что однократные приемы лимонника мало эффективны. Врачи, как правило, назначают его курсами по 20–30 дней. Эффективность действия лимонника будет возрастать, приближаться к максимальной, на 15– 20-й день с начала курса.

Лимонник противопоказан при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышении кровяного давления.

Шиповник

Зрелые плоды шиповника содержат свободные органические кислоты, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, марганец, хром, молибден, кобальт. Есть провитамин А, витамины B_1, B_2, B_6, С, К, Е, РР, дубильные и красящие вещества. Витамина С в шиповнике в 5—10 раз больше, чем в черной смородине, и в 40 раз больше, чем в лимонах. При этом в плодах шиповника, собранных в средней и северной полосе, количество витамина С в 4–5 раз больше, чем в собранных на юге.

Настой ягод шиповника готовится следующим образом: 2 столовые ложки сухих ягод растолочь, залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, обязательно процедить через несколько слоев марли. Пить детям от 1/4 до 1/2 стакана, взрослым по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение 3 недель. Он резко пополняет потребности организма в витамине С,

способствует увеличению выносливости, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям, к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

Для приготовления отвара ягоды берут в той же пропорции, но предварительно кипятят в закрытой эмалированной посуде 10–15 минут, настаивают 2 часа, пьют и дети, и взрослые в дозах, аналогичных предыдущему рецепту. Для вкуса к настою и отвару шиповника можно добавить лимонную кислоту и сахар.

Отвары и настои шиповника используют всю зиму для профилактики и лечения гипо– и авитаминозов С и Р, а также как общеукрепляющее средство при инфекционных болезнях, заболеваниях печени и желчных путей.

Сок из шиповника полезен для нормальной деятельности почек, печени, желудка и желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки, нормализует кровообращение, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, способствует росту, повышает иммунитет, активизирует обменные процессы в организме, улучшает память, стимулирует функцию половых желез, защищает от простуды и гриппа, снимает головную боль.

Как общеукрепляющее, тонизирующее, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство: 2 столовые ложки измельченных сухих плодов залить 1/2 л воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять, укутав, ночь, процедить. Принимать с медом в течение дня как чай и вместо воды.

Именно большое содержание витамина С в шиповнике делает его длительный бесконтрольный прием недопустимым. Передозировка витамина С приводит к неблагоприятным последствиям для организма.